

---

---

# La lettre de S.O.S. PSYCHOLOGUE

---

Numéro 131

revue bimestrielle

juin-juillet 2010

---

**FAITES CIRCULER CETTE LETTRE AUTOUR DE VOUS !**

## SOMMAIRE

1 La pensée du moi...s (J. de Bourbon Busset)

### DOSSIER :

#### « Etre positif »

*français*

- 1 Etre positif (G. Pionon-Cimetti)
- 3 Etre positif (H. Bernard)
- 4 Etre positif (A. Recher)
- 5 Etre positif (P. Delagneau)
- 6 Etre positif (C. Thomas)

*espagnol*

- 7 Ser positivo (A. Giosa)
- 8 Cómo mejorar la calidad de vida a través de los pensamientos positivos (C. Manrique)

### Psychanalyse

- 9 Séance d'analyse de rêves de mai 2010 (équipe de SOS)

### Rubriques

12 Structures, but, activités de l'Association – Agenda

### Prochains numéros

*Août/ septembre* : L'ingratitude

*Octobre/ novembre* : La compromission

*Décembre/ janvier 2011* : Construire un couple



Où suis-je maintenant ?

*S.O.S. PSYCHOLOGUE m'aidera à le savoir...*



**Graciela  
PIONON-CIMETTI**

Psychanalyste

## ETRE POSITIF

Si ce que tu veux dire est moins important que le silence tais toi et laisse le temps du silence dominer, et tu verras que les feuilles de l'automne seront parties vers des horizons différents, il n'y aura pas non plus la solitude comme remède à ton vouloir sans bornes de cacher ta vraie souffrance d'animal aban-

donné sous une pluie qui tombe en averse ; et parce que la dernière heure du jour est arrivée, je me demande encore si l'aube pourra se manifester sans le regret d'être ignorée, car il est triste de contempler l'indifférence dans laquelle nous vivons les choses importantes de l'équilibre cosmique.

Fait à Paris en attendant la prochaine résurrection. Demain matin, selon mes calculs.

Aujourd'hui, je t'attendais comme toujours sans connaître ton visage, mais mieux dit, sans savoir lequel pouvait être ton visage à ce moment de notre vie où nous sommes depuis si longtemps séparés par la mort dans cette vie que nous avons pensé éternelle. En approchant Nietzsche dans « l'Idéal ascétique », il considère que les religions jouent un grand rôle dans la Genèse de la civilisation par la répression des instincts. Nous étions si positifs pour nous passer de considérer l'instant de mort ; dans ce sens nous avons fait l'abstinence de toute réflexion au sujet de la disparition du corps et tu me protégeais, parce que ma présence était l'évi-

## LA PENSEE DU MOI... S

« Essayer de rendre heureux un être est la seule chose positive qui soit à notre portée ».

[Jacques de Bourbon Busset - Extrait de Tu ne mourras pas]



*Canaletto, Palais des Doges et place Saint-Marc, av 1755, Galerie des Offices, Florence*

dence de ta présence dans le vivant.

### ÊTRE POSITIF

Il se peut que ce soit mieux de commencer à se questionner au sujet du sens que nous voulons donner aujourd'hui à ce mot, pour moi, il s'agira d'un processus dynamique dans le transit vers une conscience plus élargie qui permettra l'accès à des perspectives nouvelles pour la compréhension des événements aussi bien que les autres protagonistes du dit événement. En principe, si quelqu'un que je considère me demande de l'aide je réponds presque instinctivement : oui, ce oui me permet d'apaiser l'approche angoissée de l'autre dans le mystère de son questionnement. Je prends alors le temps de me mettre en dehors du « temps » pour plonger dans l'instant de l'autre qui devient notre temps du partage. En écrivant, je me vois en train d'être positive, rien à craindre, nous sommes les seules dans une route initiatique, et dans une vibration de « notre » énergie beaucoup plus subtile et généreuse, il n'y a plus d'interdits, les transgressions sont permises, les préjugés sont pulvérisés par nos pas comme les feuilles mortes d'un automne qui s'égare, et je crois sans aucun doute à la vérité dans le discours de l'aujourd'hui de l'autre. En Argentine, il y a une bande dessinée qui s'appelle « Ma-

falda » et dont la qualité est dans la sustentation d'une philosophie de la vie ancrée sur le réel qui la rend merveilleuse, positive, nous fait rire, mais surtout nous donne des leçons. Je me souviens d'une petite histoire qui s'est passée à Buenos Aires : Mafalda était avec son amie Susanita (une petite bourgeoise dont l'unique rêve était de se marier depuis sa petite enfance avec un homme riche et convenable pour lui faire des enfants et lui donner une vie facile). À ce moment est arrivé une 2 CV conduite par un homme, une 2 CV au milieu des voitures de grand luxe et ostensiblement appartenant au type « people » dont parle les magazines de femmes, c'est-à-dire plus tôt plouc et clinquant, mais avec un bel appartement et des chaussures bien cirées, Susanita regarde avec horreur la 2 CV et l'homme qui sort de la même voiture. Elle est horrifiée, Mafalda lui répond : la voiture c'est rien l'important c'est l'homme.

Je sais bien qu'il pleut, mais pas dans mon âme, j'ouvre le livre de mes secrets, je profite du bruit léger de la pluie qui m'apaise de plus en plus, une sensation de plaisir sans parasite m'accompagne. Je fais la lecture de mes rêves et je me pose la question de son sens aujourd'hui dans ma vie. Je suis sûre de trouver la clé de mon présent, le sens de mon projet de vie, j'expé-

rimente le besoin d'explorer des horizons qui m'ont été interdits, j'ai envie de connaître des pays dont je n'ai même pas imaginé vouloir connaître. Le silence enveloppe mon apparente solitude en lui donnant du sens et je suis bien, car tout ce qui est et qui sera dépend largement de tous les moments de ma vie, moments que je n'ai jamais cessé de construire. Ma conscience est tranquille et je me sens positive, je n'ai pas de dettes, je suis en paix, mon travail est une source d'évolution. Le partage avec mes élèves permet l'arrêt du temps par le vécu du moment privilégié que seulement nous pouvons vivre quand les chercheurs se mettent ensemble à travailler pour comprendre le mystère insondable et le sens de notre vie sur terre. Je regarde les glaïeuls à travers la fenêtre, il y a vingt ans et à chaque été ils reviennent, les pigeons couvent sur mon balcon, le silence et la paix engendrent en moi des états sans trouble et j'aime mon apparente solitude si riche et si simple, je n'ai pas besoin de beaucoup pour aimer la vie, j'ai l'impression d'exister sans manquer de rien. Il ne s'agit pas d'une résignation comme identification compensatoire c'est un état de grâce, merci à la création.

*Fait à Paris, le 15 Août 2010*

*Comme je te disais il pleut des cordes,  
Comprends-moi.*

*Je vivais pour toi et aussi pour moi, nous étions libres.*

*Je t'ai tant aimé que ta présence remplit les espaces les plus profonds de moi-même.*

*Nous n'avons rien perdu, nous nous aimons autrement.*

*Et c'est l'été et, comme il pleut aujourd'hui, il ne sera pas nécessaire d'arroser les plantes.*

*Je ne suis pas en train d'affirmer ton existence charnelle, mais ta présence éternelle dans cet instant où je suis.*

*Nous avons marché ensemble pendant 32 ans sur ce chemin initiatique où nous sommes arrivés au seuil de notre mystère.*

*Continuons.*

*Le chemin est devant, le passé n'existe plus*

**E. Graciela PIOTON-CIMETTI**



**Hervé BERNARD**

Ingénieur

## ÊTRE POSITIF

Être positif est un état d'esprit, c'est comme une sorte de mosaïque de comportements réflexes dont l'unique objectif est de permettre la réalisation de ses aspirations les plus hautes, de ses projets les plus désirés, de ses souhaits les plus profonds.

La positivité n'est ni innée, ni acquise, c'est une qualité qui se travaille au quotidien.

Être positif, c'est garder espoir et maîtrise de soi, même si les événements extérieurs ou intérieurs cherchent à nous déstabiliser vers la colère, la déprime, le désœuvrement, le découragement. Alors qu'il est si facile de céder à des sentiments négatifs. C'est laisser ouvertes les vannes de cette énergie extérieure dont il ne faudrait jamais se couper, même quand nous nous retrouvons seuls dans l'adversité, perdus loin de nos repères personnels, familiaux, intimes qui nous rassurent, mais surtout nous gratifient d'un encouragement qui nous paraît comme un dû de la vie.

Mais la vie n'est pas toujours maîtrisée, d'ailleurs son essence est sans doute de n'être pas maîtrisable avec une garantie de 100%, comme s'il suffisait de payer une première fois pour toute la vie. Non, la vie ne fonctionne pas comme cela.

Il suffit d'observer la nature au plus près de nous, comme dans les plus lointaines contrées. L'homme depuis l'aube des temps a toujours, et de plus en plus cherché à maîtriser la nature, voire la dompter et même la tordre selon ses désirs même les plus fous, mais les catastrophes naturelles nous rappellent régulièrement qu'il n'en est rien : les tempêtes, les tsunamis, les inondations, les tremblements de terre, les éruptions volcaniques

égrèment çà et là leurs chapelets d'histoires dramatiques, parfois, et c'est là le pire, annoncées. Mais la population n'écoute pas la voix de l'histoire, la sagesse des personnes de bon sens ou plus responsables, ou leur propre voix face aux sirènes du profit, de l'orgueil ou de l'indifférence, bref de l'égoïsme.

Être positif, c'est toujours et encore combattre les aspects négatifs, les moins avouables ou les plus cachés de notre personnalité, ceux qui nous conduisent à l'échec, qui nous éloignent des autres, qui portent malchance à nos actions et à nos proches.

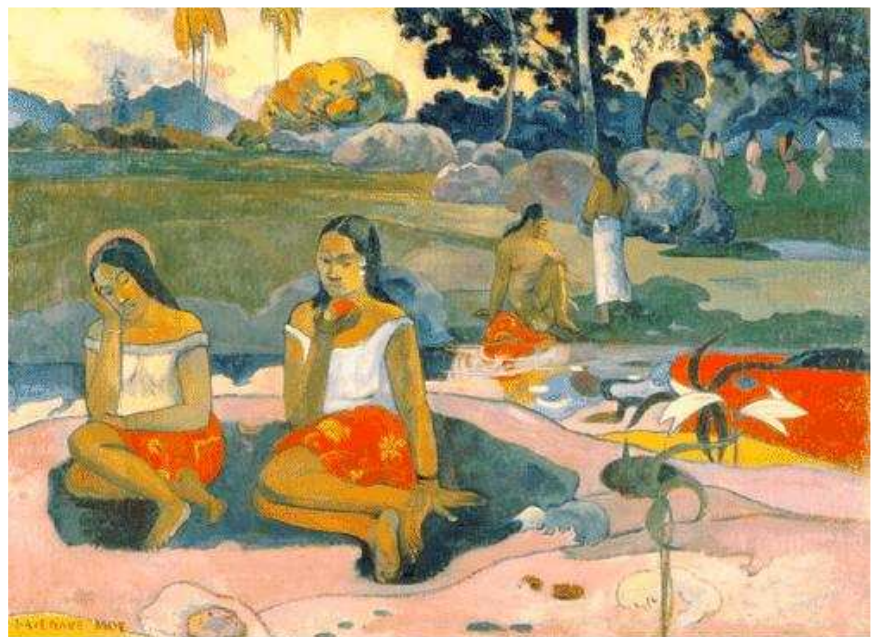
Être positif, c'est ne pas se laisser bousculer par les petites vicissitudes de la vie, celles que l'on ne peut pas toujours maîtriser dans le tumulte de la vie quotidienne, dans le flux serré des événements de nos journées bien chargées, sans droit à l'erreur, bien emprisonnés entre le cycle immuable de l'horloge et le poids de notre fatigue, de notre stress, de notre manque de sommeil.

Mais il convient de rester vigilant et conscient de tous nos actes et de tous les instants, être capable à tout moment de nous situer dans notre élan vers le but à atteindre, celui

que nous nous donnons chaque jour, tous les autres que nous nous sommes librement, même si ce mot peut nous faire bondir, imposés dans notre vie.

Pour atteindre ce résultat, il est nécessaire de s'imposer une discipline de vie dans notre travail, dans les relations avec nos proches, de s'astreindre au même respect envers autrui que celui que nous attendons des autres.

La vie est comme un chemin parsemé d'embûches, mais surtout dessiné selon un relief plus ou moins tourmenté, que nous ne savons pas toujours bien anticiper. Il faut préserver de l'énergie pour parer aux coups durs, les accidents qu'il est plus difficile de prévoir, comme aux difficultés du relief. Aborder un col haut perché dans le brouillard les « piles à zéro » peut nous faire sourire, le tranquille observateur de ce voyage de cet autre si illogique. Pourtant, à bien y regarder, notamment après coup, quand nous acceptons de voir, c'est souvent notre propre situation. Certains ne veulent pas connaître la route, préférant garder intact le plaisir de la découverte, d'autres ont tellement la tête dans le guidon, qu'ils sont incapables de voir



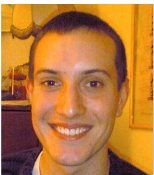
Paul Gauguin, *Nave Nave Moe (Printemps ou doux Rêve)*, 1894, L'Hermitage, Saint-Petersbourg

un peu plus loin.

Certes nous ne pouvons pas connaître tout le chemin de notre vie, au moins, car il reste toujours une part, sans doute faible, de hasard, mais nous choisissons néanmoins les régions traversées, le rythme du voyage, ceux qui nous accompagnent. Bref, nous faisons un certain nombre de choix qui vont construire le profil général de notre voyage, qu'il nous convient d'identifier au départ et de contrôler régulièrement.

Être positif permet de mieux gérer cette zone grise entre prévisions et aléas de la vie, à condition d'apprendre la patience et l'humilité. C'est à ce prix que nous parvenons au bout de chemin, en bon état et avec la satisfaction du devoir effectué, cette route que nous nous sommes donnés plus ou moins consciemment quelque(s) part(s) dans notre passé.

**Hervé BERNARD**



**Aurélien RECHER**

## ÊTRE POSITIF

Comment raisonne aujourd'hui être positif ? Je commencerai par l'inverse.

J'ai une fâcheuse tendance à voir les éléments négatifs. Par exemple, je remarque que j'aurais pu faire autrement tel travail, que dans telle situation j'aurais pu agir différemment. C'est une tendance que j'ai à m'autocritiquer. Mon orgueil me dit que j'ai mal fait et je culpabilise. Je juge constamment mes actes d'une manière négative.

Pourquoi ? C'est une bonne question. Je pense que depuis que je suis enfant je ne me considère pas comme quelqu'un qui a le droit à la parole. Je me considère comme quelqu'un qui ne peut faire que « mal » les choses. C'est la peur de la punition qui m'empêche d'agir li-

brement, sans me juger.

D'un point de vue psychologique, je n'ai pas encore dépassé le père. Son autorité, je ne m'en suis pas émancipé. Je ne l'ai pas intégré pour qu'elle devienne partie de ma personnalité et qu'elle me serve à devenir adulte. Le fantasme du père castrateur est là et me rappelle toujours à cette épreuve qu'un jour, en imagination il faudra traverser : tuer le père. J'ai besoin de vivre humblement sans m'enorgueillir de manière démesurée. J'ai l'impression de lui dire quand je suis hypocrite : « Tu vois, je suis meilleur que toi ».

Le modèle paternel est vécu étrangement. Il m'a imprimé d'un aspect négatif. J'ai l'impression de n'avoir eu droit qu'à la punition comme exemple paternel et non comme soutien pour découvrir la société et le monde environnant. J'ai dû chercher d'autres modèles masculins, car ma partie *animus* en avait besoin.



*Mabuse, Danaë, 1527, Alte Pinakothek*

Un jour ou l'autre, il me faudra passer au-delà de l'empreinte affective de la punition et chercher, dans notre relation, les éléments qui ont été positifs. Car il y en a. Il

n'a jamais été agressif, ni irrespectueux, il m'a accompagné dans les moments douloureux et je le sais d'un grand cœur et d'une grande protection. Je vois le négatif, parce que je veux voir le négatif. Mon père est ce qu'il est et je n'ai pas envie de le changer. Alors se posent les questions : Puis-je, au niveau individuel, changer ? Puis-je accepter de grandir, de comprendre que la vie est difficile, que seul le travail libère et que je dois me prendre en charge ? Puis-je réussir sans modèle paternel ?

Il me faudra, je pense, chercher à l'intérieur de moi les éléments qui font offices de valeurs et de repères. J'ai confiance en moi. Et si je tombe, ce n'est pas un problème, car je me relèverai et apprendrai des erreurs du passé, parce que j'ai le droit à l'erreur, je n'en serai pas puni. L'erreur serait de ne pas retirer de bénéfices de ses chutes et qu'elles se répètent continuellement. Oui j'ai fait des erreurs, *mea culpa*. Et j'en ferai encore.

Les aventures de la vie sont parfois cruelles. J'ai eu souvent envie de tout envoyer au diable afin de vivre dans l'irresponsabilité et goûter encore aux bonheurs fugaces de l'adolescence. Et j'ai souffert dans ces moments, parce que ce n'était plus pour moi. Non, ce n'est plus pour moi. J'ai grandi, j'ai appris que je pouvais devenir quelqu'un et que chaque instant, loin de s'en éloigner, était un don qu'il fallait exploiter. Soit, j'ai vu du positif en moi quand je me questionne sur moi-

même, sur mon attitude et sur ce que j'ai accompli jusqu'à présent. Je peux devenir, parce que chaque homme peut devenir. Je peux travailler, parce que chaque homme a le droit de travailler. Le négatif



ronge et le positif élève. Et je pense que si l'attitude est positive, nous recevrons en retour du positif. Et vice versa.

Alors mon père dans cette affaire m'a élevé comme il a pu et je suis convaincu qu'il a donné le meilleur de lui-même. Jamais je ne lui en voudrai. S'il y a des lacunes à combler dans l'imgo paternel (image du père en soi), elles sont internes. Ce sont les miennes et c'est de ma responsabilité de m'en occuper. Je me prends en charge.

Pour cela je vais me servir de ma tête. J'aime réfléchir et penser. La pensée est un art que j'ai envie d'apprendre. Le désir de penser émerge ici et maintenant et j'en suis très heureux, car je vais pouvoir organiser les choses et me contrôler. Une pensée noble, élégante et indépendante fait d'un esclave un homme libre qui choisit sa vocation. Je veux penser positif afin d'être libre de toute culpabilité. Je veux penser pour devenir. Et tout est bien...

*Fait à Boulogne Billancourt  
le 23 juillet 2010.*

*J'en ai marre de moi-même.*

*J'en ai marre d'attendre que tout arrive  
sans jamais aller le chercher.*

*Aujourd'hui, l'ancien se meurt et le nouveau émerge.*

*Et je me prends en charge.*

**Aurélien RECHER**



**Philippe  
DELAGNEAU**  
Ingénieur

## ETRE POSITIF

Selon la position que j'occupe aujourd'hui sur le chemin de mon évolution personnelle, je pourrais dire celui de l'Être, je ressens le positif dans une attitude affirmée dans ma vie, une volonté d'abord de vouloir me protéger de la dramatisation.

Nous ne pouvons pas éviter les drames véritables comme ceux suggérés ou imaginés, cela fait partie de notre condition humaine. Nous devons d'emblée tout accepter ou renoncer à la vie.

Et c'est justement là où réside la plus grande difficulté. Nous ne voulons pas renoncer à la vie et ne pouvons pas d'emblée tout accepter dans la mesure où cette position



nécessite au préalable de renoncer en nous à certaines de nos convictions, certitudes et croyances qui nous figent dans nos attitudes.

Pour occuper cette position, il est nécessaire d'acquérir un nouveau matériel qui élève notre compréhension et nous porte à envisager d'autres certitudes face à l'inexorable, il est nécessaire de construire en nous un monde nouveau, un monde qui transforme nos attitudes en une attitude, capable d'accueillir et d'être responsable.

Car accueillir, ce n'est pas se soumettre ou occuper une position fataliste et négationniste, ce n'est pas s'installer dans la plainte narcissique.

C'est tout au contraire pouvoir s'éveiller et accepter une réalité quelle qu'elle soit en adoptant une attitude d'ouverture et de responsabilité à ce qui se présente.



Ne pas rajouter au drame la dramatisation, mais essayer d'acquérir la juste attitude qui ne nie pas la situation, mais qui s'y confronte pour soi même et pour les autres.

Et pour pouvoir s'y confronter il est nécessaire d'essayer de nous opposer à l'abîme que nous propose l'identification. C'est une question de survie étrique, et pour cela il nous faut vouloir constituer en nous un véritable Être capable de résister à l'identification, de stopper la dramatisation afin de pouvoir agir en tant qu'être libre et responsable.

J'ai été un témoin fidèle de cette vérité décrite et révélée à travers l'expérience de cette femme qui a connu le drame de la séparation d'un être cher et exceptionnel. Je la revoie immortalisée dans ma mémoire, debout, présente, sachant se distinguer de sa souffrance, et être. On ne peut me retirer cette vérité transmise en directe et comprise à partir de ce que je suis.

Je la revoie distinctement C'est un hommage à l'Être, aux conditions de son émergence, que nous pouvons tous essayer d'acquérir par un labeur conscient et une souffrance volontaire de toute une vie.

La possibilité nous en a été donnée. À chacun d'entre nous de vouloir nous y relier afin que les épreuves que nous traversons ne soient pas vaines pour nous même comme pour les autres, mais qu'elles soient porteuses de force, d'espérance, d'amour et de respect en la vie, en ce qui nous a été donné.

Quel bel exemple, quel espoir, quel plus bel espoir de vie et d'amour pouvons-nous donner à l'autre, concrètement : celui d'être.

*Écrit de Val d'Isère  
le lundi 26 juillet 2010*

**Philippe DELAGNEAU**



**Claudine THOMAS**

## ÊTRE POSITIF

Comment un être peut-il être positif alors que sa nature elle-même va à l'encontre ? En effet, c'est aller à contre courant de ses habitudes : pensées, sentiments, peurs, craintes, doutes, désespoir, etc.

Malheureusement, l'homme est ainsi fait qu'il ne peut rien faire pour lui-même, car tout est mécanique en lui, il est soumis aux influences extérieures qui le manipulent sans même qu'il en soit conscient.



Être positif, c'est avant tout décider en toute conscience et en être responsable de ne plus être négatif, de ne plus accepter les émotions négatives, ni de les exprimer, de se désidentifier.

Pour cela, il faut lutter contre tout ce qui se présente à nous de négatif. C'est une lutte incessante qui demande un véritable vouloir et de la souffrance volontaire.

L'être existe en tant que dualité et dans cette lutte s'oppose deux parties : la partie libre, celle qui veut et la partie non libre celle qui ne veut pas. C'est là qu'intervient le véritable vouloir qui donne une impulsion à l'être qui réellement décide de sortir de sa propre prison.

Dans ce processus, nous devons également lâcher prise, accepter l'abandon de tout ce qui nous gêne.

Que sommes-nous prêts à abandonner pour trouver notre liberté ? À nous de nous poser la question.

L'homme est constamment en état d'identification, ce qui le maintient dans un profond sommeil et par-dessus tout, il tient à ses identifications.

Voir ses identifications, n'est pas toujours chose aisée pour celui qui s'observe. Je viens d'en faire l'expérience en montagne avec le vide.

En prenant la télécabine, je me suis assise et j'ai regardé mes pieds

pendant tout le trajet sans me déconcentrer. Ainsi je n'ai pas vu le vide, il y avait quelqu'un qui était là pour décider.

En arrivant en haut, lorsque j'ai vu toute cette chaîne de montagnes et le vide qui était dans mon imaginaire, il n'y avait plus personne, seul mon émotionnel me dirigeait, je pourrais dire que je me laissais inerte, sans jambe, en panique, je ne pouvais plus avancer, c'est seulement avec de l'aide, en sachant qu'il n'y avait pas de vide et parce que cela m'a été demandé que j'ai pu avancer avec des petits pas non assurés, tout cela accompagné bien sûr d'une grande souffrance.

J'ai vu ma fragilité. Ai-je lâché quelque chose, ai-je eu un peu de vouloir ? Je ne saurais le dire. Je sais seulement qu'aujourd'hui dans une telle position, je me dirai : « Qu'est-ce que je peux faire pour avancer ? » Demander de l'aide, vérifier s'il y a réellement du vide ou le demander. J'ai peut être pris un petit recul face à cette situation comme si une brèche s'ouvrait à moi. Avant je ne pouvais pas, car j'étais le vide.

Être positif, c'est se confronter à ses obstacles qui nous permettent de faire grandir notre vouloir sans lequel nous ne sommes rien et d'aimer et d'accueillir la vie.

*Val d'Isère le lundi 26 juillet 2010*

**Claudine THOMAS**



**Alejandro GIOSA**

Psychologue

## SER POSITIVO

Una vida que merezca ser vivida debe cumplir con ciertos requisitos.

En primer lugar, las metas propuestas deben ser acordes a la personalidad del peticionante. El carácter y personalidad del mismo debe, en segundo lugar, ser lo suficientemente adecuado para poder cumplir con la tarea que lleve a la meta. Y en tercer lugar el tránsito hacia su logro, debe ser apasionante para el que lo realice. Esto significa que el que emprende esa tarea debe disfrutar en recorrer su camino.

En esta tarea hay elementos que deben ser innatos al solicitante, es decir que debe cumplir con requisitos mínimos físicos y mentales que permitan cumplir con la labor. Puede ser difícil o trabajoso de acuerdo a la dotación de cualidades particulares que posea, pero eso es solo un detalle, ya que lo que importa ante todo es la motivación y las ganas de concluir en la meta.

Respecto a ésta última, su complejidad, incumbencia y conveniencia son relativamente importantes ya

que es algo muy personal y juzgar una intención por su interés o prestigio cultural, sería inapropiado y hasta inoportuno de realizar por un observador externo.

Por último, en este proceso de análisis, nos quedaría tratar el tema del recorrido desde la intención a la meta. En éste descansa la mayor cantidad de posturas, estrategias, creencias, actitudes, e ideales que conviene establecer y profundizar.

En el camino es donde se producen las dificultades. Donde surgen los inconvenientes y cambios inesperados, que deben ser sorteados de la forma más conveniente y sin perder tiempo ni energías.

Es en el tránsito donde la actitud es la fuente de toda energía y vitalidad. Si la actitud es negativa los inconvenientes nos vencen y somos aniquilados en medio del camino. La derrota es de las del peor tipo. La humillación, el descrédito y la tristeza son los resultados de haber sido derrotados en esta parte del tránsito. Una vez acaecido éste o estos hechos, ya poco queda por hacer. Es el peor de los finales, porque es cuando no hay final. Todo terminó antes de tiempo. Vivir no valió la pena. Cualquier otra meta será de menor valía que la anterior y ya no sería acorde a la mayor dignidad del ser. Debería entonces conformarse con una me-

ta de menor dignidad. El fracaso sale más seguido a cruzarse al paso del caminante. Y el caminante cada vez tiene menos ganas de seguir el tránsito.

Es lo que le ocurre a la mayoría de los seres. La vida los va esculpiendo, sacando un poco de aquí y otro poco de allá, hasta que el ser queda empobrecido y derruido, hasta que queda una vaga figura de lo que fue. El vivir puede que sea agradable pero es permanente permanencia, no tiene la frescura y la valía de una vida que merezca ser vivida. Es una vida mantenida.

Si en ese tránsito tomamos como ejemplo a alguien que tenga actitud positiva, las cosas son diferentes. Puede que ese ser tampoco llegue a la meta, pero eso no importa demasiado, como dijimos la meta es algo muy personal. Pero el tránsito sí. Eso es lo que vale.

Pueden surgir atrocidades, otros tantos cambios inesperados, sufrimientos innecesarios, y muchas otras fealdades de la vida, pero el caminante positivo, se levanta de sus caídas con una sonrisa sincera y humilde y un poco inocente y sigue adelante. Avanza porque disfruta su caminar, y se levanta porque le gusta levantarse tanto como le va empezando a gustar el caerse, porque sabe que después de una caída viene un nuevo paso mas fuerte para avanzar y una nueva esperanza y muchas nuevas metas por alcanzar. Un caminante esperanzado es un caminante implacable, indestructible que avanza por la fuerza que genera con el mismo caminar. Todo lo puede porque ya lo pudo. El caminante esperanzado surge entre sus propias cenizas una y otra vez, y avanza hasta cuando debería descansar. El ser positivo es el mejor ingrediente que le hace falta al caminante para hacer de su vida, una vida digna de ser vivida. Y para ello solo basta fijarse la meta, ser positivo y querer caminar. Las consecuencias van a ser acordes al trabajo realizado.



**Lic. Alejandro GIOSA**



**Carla MANRIQUE**

Psychologue

## COMO MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA A TRAVES DE LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS

Esta es una carta que le dedico a mi Tía, donde quiero transmitirle el gran poder que tiene los pensamientos positivos y que si los ponemos en práctica lograremos un mejor estilo de vida.



Sabemos que pensar en negativo nos enferma, angustia, daña, no soluciona nada... entonces porque perder el tiempo en ser negativo si siendo positivos podemos lograr las cosas que queremos. Hasta nos podemos auto curar.

No les parece que es el mejor remedio para nuestra vida ser positivo.

Acá les dejo la carta hecha con buenos pensamientos.

Querida Tía Isabel:

Le dedico estas palabras llenas de amor donde solo quiero transmitirle mis mejores deseos y el cariño que siento por usted.

Cuando se encontró internada ese mes, me di cuenta que para salir de esa situación había varios caminos, según los médicos, pero para mi existía solo uno, el más importante que puede hacer cualquier persona en cualquier momento y lugar y eso es pensar en positivo cada segundo de nuestras vidas en todas las situaciones, sean buenas o malas.

Yo observaba como usted le ponía fuerzas y ganas en todo momento a la situación que estaba pasando, no bajaba los brazos, aunque de a ratos se angustiaba. En esos momentos en que uno siente que todo sale mal, que cada vez hay más trabas en algo que debe ser sencillo, solo uno va poder salir al frente con el poder que poseemos: el poder del pensamiento positivo.

Ahora llegó el momento de empezar una nueva vida y para eso tiene que poner en práctica sus pensamientos positivos y vencer todos los obstáculos que pueda surgir:

Aunque sienta cansancio;  
 aunque un error la lastime;  
 aunque un negocio se quiebre;  
 aunque una traición la hiera;  
 aunque una ilusión se apague;  
 aunque todo parezca nada;  
**siempre piense en positivo.**

No deje, en esta vida, de cumplir sus sueños, no deje nunca de soñar.

No se deje vencer por el desaliento.

No permita que nadie le quite el derecho de expresarse.

No abandone sus ansias de hacer de su vida algo extraordinario.

Piense que somos seres humanos llenos de posibilidades y está en nosotros elegir la correcta.

La vida es puro aprendizaje, nos derriba, nos lastima, nos enseña, nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia.

Valore la belleza de las cosas simples, y también la simpleza de la belleza.

Piense que en usted está el futuro que quiere tener.

Aprenda de quienes puedan enseñarle.

No existe nadie tan sabio que no pueda aprender algo nuevo, como tampoco hombre tan pobre que no tenga algo



por enseñar.

Aprenda todo lo que la vida le ofrezca, pero sobre todo aprenda a vivir.

Nunca tema, nunca baje los brazos piense que Dios siempre esta con usted.

Ahora que sabe que en sus pensamientos esta el futuro que le gustaría tener, le paso a citar las actitudes que se tiene que poner en practica todos los día.

### Sonría

Aunque la vida la golpee,  
Aunque no todos los amaneceres sean hermosos,  
Aunque se le cierren las puertas.  
Sonría siempre.

### Sueñe

Porque soñar no cuesta nada y alivia sus pensamientos,  
Porque quizás sus sueños puedan cumplirse,  
Porque soñar la va a hacer más feliz.

### Ame

Porque amar es vivir,  
Porque si ama, quizás recibas amor,

### Comparta

Porque al compartir uno crece,  
Porque las penas, compartidas, disminuyen,  
Y las alegrías se duplican.

### Sea alegre

Es el don más apreciado del universo,  
el más autentico,  
el más espontáneo,  
el único que se da sin esperar nada a cambio,  
No causa daño, solo contagia de alegría a los que tienes a su lado.  
La alegría la puede sanar, es el medicamento más natural que pueda existir en el universo

### Sea feliz

Hoy, porque no sabe que será mañana.  
Viva feliz, con los demás.  
Viva feliz, aunque todo salga mal,  
Mantenga el positivismo, pronto todo se resolverá.  
Por eso ahora de aquí en adelante aproveche al máximo cada hora, cada día y cada época de la vida.  
Así podrá mirar al futuro mejor por sus pensamientos positivos y al pasado sin tristeza.  
Ame con toda su alma y el corazón esta vida que Dios le está dando.  
Lo importante ahora es que usted sabe que tiene el poder de vivir mejor a través de sus pensamientos.

### ¿Qué vida le gustaría tener?

Yo como sobrina quiero que sea feliz, que pueda disfrutar de la vida junto a sus seres queridos y tenga mucha pero mucha salud para lograr todos sus sueños.

Quiero decirle algo especial tía y no quiero dejar pasar el tiempo ya que la vida pasa muy rápido, la quiero mucho y para mi es un ser muy pero muy importante para mi vida. Aproveche esta nueva oportunidad que le da Dios y experimente los pensamientos positivos en todas sus situaciones y vera como todo va ir fluyendo.

Carla MANRIQUE

## PSYCHANALYSE

### SÉANCE D'ANALYSE DE RÊVES DE MAI 2010

#### Conventions

\* \* \*

♀ désigne une femme, ♂ désigne un homme. Le rêve est dans l'encadré, le rêveur parle en caractères droits. **Graciela est en caractères gras** et *les intervenants en italique*.

M♂

Je suis en voiture avec Graciela et le chien dans le jura. Je laisse tout dans la voiture et je vais chercher Graciela qui se trouve dans un ma-

gasin. Pendant le temps que je vais la chercher, quelqu'un prend la voiture et s'en va.

**Le moi dynamique qui t'amène au changement est volé.**

D♂ : *Vous voulez une nouvelle voiture ?*

Non.

Je n'étais pas là pour te défendre, j'étais dans un magasin. Que veux-tu dire ton inconscient ? La question c'est : pourquoi tu laisses tout pour quelque chose de fragile ? Tu laisses tout ce que tu es dans un moi dynamique qui n'est pas trop résistant. La voiture est un cabriolet, un coupé.

Une certaine castration ?

**Non, c'est un rêve de couple, il est « coupé ». Tout ce que tu as, tu le laisses dans cette voiture.**

T♀ : *Maintenant que tu as perdu ce que tu aimes, tu peux te retrouver toi-même.*

**C'est très juste. Seul avec lui-même.**

\* \* \*

T♀

Je rapporte le rêve de ma fille.

Je suis dans la maison d'une amie, nous sommes en train de partir. Je suis avec le chien quand mon amie me dit : « Écoute, tu n'as pas nettoyé après toi. » Je lui dis : « Quand tu étais chez moi, de temps en temps non plus ce n'est pas parfait. » Mon amie répond : « Puisque tu n'as pas nettoyé, je vais manger ton chien. » Elle prend le chien d'entre mes jambes.

C'est un cauchemar.

**Tu as un chien chez toi ?**

Oui.

**Ce chien est un psychopompe incroyable. Est-ce que ta fille a une certaine fragilité ?**

Elle a une sorte d'angoisse. Son père est décédé quand elle avait 8 ans. Ma fille apporte un deuxième rêve : « Son père fait une sieste. Elle, à côté de lui, regarde la télévi-

sion. Elle se retourne vers lui et s'aperçoit que c'est un squelette ». Ce rêve était récurrent chez elle pendant 10 ans. Depuis peu, elle fait un autre rêve : « Je suis chez mon père dans une maison que je ne connais pas. Il a à peu près 22 ans. Je dis à mon père : « Tu ne t'es jamais occupé de nous, nous étions sans toi. Alors je prends des choses à toi et je m'en vais. ». Mon père sourit et est content pour moi. »

Elle prend quelque chose de lui, comme si elle a besoin qu'elle existe.

**Elle commence à faire le deuil du père.**

Pendant des années, elle disait à ses amis que son père était parti en voyage.

**Que faisait ton mari ?**

Il était homme d'affaire d'une très grande entreprise. Il a eu une crise cardiaque. Il était présent et très gentil avec les enfants.

**Ta fille prend des choses du père dans une maison qui n'est pas à lui. C'est quelque chose à elle. C'est le père qui vit en elle. Le chien représente un objet intermédiaire dans la relation. Il est très important dans votre famille.**

\* \* \*

F♂

Je suis dans un hôtel, j'ai une chambre. Je rencontre une femme qui a également réservé une chambre dans cet hôtel. On se rencontre puis on décide de se retrouver le soir dans sa chambre pour partager un repas. Elle me dit que sa chambre est réservée pour 2 mois, la mienne ne l'est que pour quelques jours. Au début du partage, j'évoque quelque chose qui la fait se lever et partir en pleurant. Elle dit que j'ai évoqué quelque chose qui l'avait traumatisé dans sa vie à l'âge de 7 ans. Elle revient vers moi, elle sanglote, je la prends dans mes bras et je lui dis qu'il faut qu'elle abandonne son histoire qui

l'englué dans le passé pour laisser l'espace de vivre le présent. Je répète la même phrase 3 fois en lui demandant si elle comprend.

S♂ : *Tu parles du partage et nous sommes dans un repas, pourquoi ?*

C'est partager un moment ensemble.

T♀ : *Peut-être que ce partage est celui avec ton frère jumeau qui, inconsciemment, te manque beaucoup. Dans la femme, il y a une projection de ton frère.*

**Le rêve est symbolique. Il y a la conjunctio oppositorum, la réunion des opposés dans laquelle l'union est possible. Peut-être que dans ton passé, lors du décès de ton frère, il y a eu une condamnation de la vie d'avoir été survivant. En même temps, il y a 2 chambres séparées animus et anima : l'animus l'action et l'anima la sensation, la douleur. C'est le commencement de l'analyse où l'animus et l'anima se touchent quelquefois. Tu restaures, ensuite, de l'énergie psychique par le repas. Puis tu rejoins les opposés dans l'étreinte où tu passes la clé de la compréhension : ne t'engloutie pas dans le passé. Et sors de l'obsession car tu répètes la phrase 3 fois.**

T♀ : *Tu es triste quand la femme pleure ?*

Non, j'ai peur de sa réaction brutale. Ce n'était pas volontaire de ma part. J'ai évoqué quelque chose qu'elle n'a pas supporté.

**Qu'est-ce que tu ne peux pas supporter aujourd'hui et qui a existé ? Reste devant la question. La femme est une partie de toi.**

Aujourd'hui, je ne peux supporter l'absence de soi.

S♂ : *La femme qui revient et qui s'en va peut représenter cette absence.*

Je suis caractérisé par l'obsession. Quand je pars dedans, je ne vois rien de ce qui se passe. Je ne me souviens de rien, ni de moi-même.

Je suis englué dans mon passé.

*S♂ : De la culpabilité ?*

Je ne vis pas la souffrance de la culpabilité. Je vis la souffrance du sommeil.

*T♀ : Cette souffrance n'est-elle pas liée à ton enfance ? De la violence environnante, par exemple, que tu n'étais pas capable d'intégrer et qui a engendré l'absence ?*

Certainement.

**De toute manière reste devant la question. Le sommeil n'est pas pour toi.**

\* \* \*

**G♀**

Il est au dessus et moi au dessous et j'essaie de lui tenir la main. Il me lâche la main et je me suis effondrée.

C'est un rêve qui s'est passé quand j'avais 25 ans à l'occasion d'une séparation. Nous sommes partis au Mexique et j'avais décidé qu'on se séparerait. C'est quelqu'un que j'avais placé sur un piédestal dont j'accepte toutes les idées. C'est quelqu'un que je vois toujours, que j'appelle aussi.

*S♂ : Un moment, êtes-vous devenus autonomes ?*

Par rapport à cette relation, oui un petit peu, récemment.

*S♂ : Lâcher la main signifie peut-être que vous pouvez aller toute seule.*

Il vient de se séparer d'avec quelqu'un et je l'aurai plutôt poussé pour que ça n'arrive pas.

**De quoi tu t'es séparée aujourd'hui ?**

Je pense que les relations s'inversent et qu'il commence à parler de lui.

**Quelle soumission à travers le temps ! Avec cette position de soumission tu es arrivée à avoir le pouvoir. Mais qu'est-ce que tu veux de lui ?**

Je veux que l'un de nous deux s'en sortent mieux que l'autre. Je pense qu'il aurait été un très bon père. J'aurai peut-être voulu un enfant. J'aimerais le pousser vers un psychiatre. Mais pour moi rien !

**Dans quel sens tu ne veux pas qu'il t'abandonne ? Il y a un secret derrière. C'est un rêve abandonnique. C'est un traumatisme qui résonne. Qu'est-ce qui se passe aujourd'hui dans ta vie ?**

Si mon père a une maladie d'Alzheimer, il ne pourra plus donner de conseil. Il était le chef de famille. C'est la pire des choses qui puissent arriver dans la famille.

*S♂ : Celui qui lâche la main dans le rêve, est-ce le père ou est-ce l'homme ? Votre père vous abandonne ?*

*T♀ : Un jour, les parents nous abandonnent toujours. Certains ont perdu leur père très tôt. Vous ne voulez pas grandir. Qu'est-ce qui vous accroche à votre enfance ?*

On s'est beaucoup occupé de moi.

*D♂ : Je vais être brutal mais ce qui peut de mieux l'arriver c'est que ton père décide car le processus de soumission ne sera plus là. Il y aura une démarche de liberté.*

La notion abandonnique, c'est tout à fait ça. Mon père a vécu l'abandon très jeune et je l'ai toujours ressenti.

*T♀ : Ce n'est pas ton histoire.*

**Garde aujourd'hui les mots soumission, libération, passage et adulte.**

\* \* \*

**H♀**

Je suis en train de protéger un prêtre ou un moine avec un habit gris foncé. On est dans la partie supérieure d'un escalier en béton à l'intérieur d'une maison en beige en béton brut que je ne connais pas. Je le soutiens, je l'accompagne. Je regarde un instant au côté. Il fait la tentative de descendre et il roule

dans l'escalier. Je dois descendre pour voir s'il n'est pas mort. Mais je pense, dans le rêve, que sortir vivant d'une chute comme ça c'est impossible. Mais en même temps, je me dis que peut-être il est vivant. Je cherche des éléments de justification que je vais pouvoir dire aux autres parce que, pendant un moment de distraction, je ne l'ai pas soutenu.

*S♂ : Expression de la conscience professionnelle.*

*D♂ : C'est un moine ?*

C'est un franciscain qui a trébuché dans l'escalier comme s'il avait voulu descendre tout seul.

*T♀ : C'est comme si tu voulais être dans ton monde à toi mais tu n'as pas le droit d'être toute seule quand tu veux.*

Tu as raison parce que je dois rester vigilante.

*T♀ : Peut-être tu ne crées pas ton espace.*

*D♂ : Tu es dans ton rôle : l'accompagnement. Dans ton quotidien, tu as du manquer un instant cet accompagnement.*

*S♂ : Que regardez-vous en l'air ?*

C'était une maison sauvage. Je tourne le regard comme si je cherchais quelque chose, un espace de liberté. Par rapport à l'échec personnel, dans le soutien de l'autre, j'ai vu partir quelqu'un en tant que patient avant que le travail ne soit achevé. La transmission est faite, ce que l'autre en fait c'est son affaire. Mais s'il a trébuché, c'est qu'il avait mal calculé la distance des marches car dans cette maison il n'y avait rien de neutre. J'assume ma responsabilité professionnelle, c'est comme si je n'avais pas d'espace de vie. C'est le centre de ma vie. Je dois m'autoriser à ne pas vouloir suivre les gens jusqu'au bout.

**Équipe de « SOS Psychologue**

## AVIS AUX LECTEURS

L'équipe de SOS Psychologue est prête à recevoir toutes vos réactions à ce numéro ainsi que vos suggestions ou même des articles pour le thème du prochain numéro :

### « L'ingratitude »

Vos remarques sont précieuses pour être plus à l'écoute de vos interrogations et tenter de mieux y répondre. Elles pourront être publiées ultérieurement, avec votre accord\*.

Ce numéro, fidèle à l'esprit de l'association, a pour objectif de vous accompagner dans vos réflexions sous forme d'une information pratique et plus applicable que des discours théoriques. Nous espérons que vous trouverez dans la diversité des articles et des auteurs le style et le contenu auxquels vous serez le plus sensibles.

*L'équipe de SOS Psychologue*

\*: vous pouvez transmettre vos remarques et suggestions par écrit, par e-mail ou par téléphone (coordonnées ci-dessous)

### STRUCTURE DE L'ASSOCIATION

Siège social :  
84, rue Michel-Ange  
75016 Paris  
Tél. : 01.47.43.01.12  
email : [sospsy@sos-psychologue.com](mailto:sospsy@sos-psychologue.com)

Présidente :

Graciela PIOTON-CIMETTI  
Docteur en psychologie clinique  
Psychanalyste, sociologue et sophrologue  
Site personnel : [www.pioton-cimetti.com](http://www.pioton-cimetti.com)

Vice-président :

† Georges de MALEVILLE  
Avocat à la cour

Secrétaire général et Trésorier

Hervé BERNARD  
Ancien élève de l'École polytechnique  
Psychologue en formation

Webmaster (site Internet) :

Jacques PIOTON  
Diplomate

Relations publiques :

Marie-Christine NOIR  
Cadre

Comité de rédaction :

Élisabeth COURBARIEN  
Ingénieur

Recherches et investigations :

Gaël BOUKET  
Musicothérapeute  
Aurélien RECHER  
Étudiant en psychologie à Paris V

### BUT DE L'ASSOCIATION

Créée en août 1989, S.O.S. PSYCHOLOGUE est une association régie par la loi de 1901. C'est une association bénévole animée par une équipe de spécialistes qui vise à apporter aux personnes une réponse ponctuelle à leurs difficultés d'angoisse, d'anxiété, de relation ou de comportement.

Les intéressé(e)s peuvent alors contacter l'Association lors des permanences téléphoniques pour un rendez-vous pour une consultation gratuite d'orientation.

– répondeur tous les jours –

☎ 01.47.43.01.12 + 01.46.83.09.73

#### Demande de rendez-vous en téléphonant à :

01 47 43 01 12

06 86 93 91 83

01 46 83 09 73



Vous pouvez consulter notre site et la lettre mensuelle sur Internet :

<http://www.sos-psychologue.com>

### ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION

L'Association organise des soirées à thème pour mieux faire connaître la psychologie et l'aide qu'elle peut apporter dans la connaissance et la compréhension de soi-même. Parmi les thèmes envisagés : l'analyse des rêves, la sophrologie, le psychodrame.

D'autre part, un travail analytique sur des problèmes quotidiens ou bien des questions générales peuvent être proposés et chacun apporte son témoignage. Il est également possible de définir un thème de travail en fonction de la demande de nos adhérents.

### AGENDA

Prochaine réunion de groupe chez le  
Dr Pioton-Cimetti au siège social  
**Mercredi 1<sup>er</sup> septembre 2010**  
**à 20h30**

Réservation obligatoire 3 jours à l'avance  
par téléphone : 06.86.93.91.83 ou  
01.46.83.09.73

- en indiquant le nombre et les noms des participants
- se renseigner sur le code d'accès

Direction de la Publication -  
Rédactrice en chef :

*E. Graciela Pioton-Cimetti*