
La lettre de S.O.S. PSYCHOLOGUE

Numéro 135

revue bimestrielle

février-mars 2011

FAITES CIRCULER CETTE LETTRE AUTOUR DE VOUS !

SOMMAIRE

1 La pensée du moi...s (P. Lafargue)

DOSSIER :

« Paresse et dépression »

français

- 1 Editorial (G. Pionon-Cimetti)
- 2 Paresse et dépression (G. Pionon-Cimetti)
- 3 Paresse et dépression (H. Bernard)
- 5 Paresse et dépression (A. Recher)
- 6 Paresse, dépression (G. Bouket)
- 6 Paresse et dépression (P. Delagneau)
- 7 Paresse et dépression (C. Thomas)

espagnol

- 8 Pereza y depresión (A. Giosa)
- 9 Nunca bajas los brazos amigo Colu (C. Manrique)

Psychanalyse

11 Séance d'analyse de rêves d'août 2010 (équipe de SOS)

Du côté des livres

15 Stéphane Hessel (G. Bouket)

Rubriques

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

Prochains numéros

Avril/mai : La bougie allumée

Juin/juillet : L'écrivain

Août/septembre : Nostalgie

Octobre/novembre : Le charisme

Décembre/janvier 2012 : L'engagement



Où suis-je maintenant ?

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



**Graciela
PIONON-CIMETTI**

Psychanalyste

EDITORIAL

Il n'y avait que le silence. Et le silence faisait écho au silence. Et la lourdeur dépassait toute capacité de mouvements. Et pourtant il faisait jour. Et pourtant, peut-être ailleurs, il y avait des chants d'oiseaux, la mer qui s'avancait vers la côte. Mais dans cette enclave, il

n'y avait qu'une souffrance absolument fausse et maléfique. Pas de sens, pas de fruit, pas de création. Les crayons tombaient de mes mains si je voulais dessiner mon nom pour me donner une preuve d'existence. Rien. Une tristesse, une forme d'oubli. Un abandon viscéral, ancestral. Mon conscient débordé était inflationné par la puissance d'un complexe autonome de l'inconscient collectif qui me plongeait sans remède dans les ténèbres de mon ombre.

Et tout était mort, car la moindre action paraissait menacer ce désir de ne plus respirer pour mieux me plonger dans mon destin anonyme de nomade.

À l'origine, un voyage pas comme les autres. Je suis partie le 12 mai 1978 vers la France pour ne jamais revenir en Argentine. Avec un courage contraphobique, cet avion m'a mené à l'oubli de tout ce que j'avais construit et achevé dans ma terre d'origine. Je suis partie sans bouclier en essayant de respirer très fort pour tenir le chemin.

Mais soudain, dans un endroit per-

LA PENSÉE DU MOI... S

« O paresse, mère des arts et des nobles vertus, sois le baume des angoisses humaines ! »

[Paul Lafargue dans Extrait de *Le droit à la paresse*]

du de la France mon premier destin, je me suis vue en train de chuter dans une décadence sans limite de l'action. Les larmes coulaient. Les absences devenaient tragiques. Ma vie, puissante et réussie, était remplacée par un petit chemin qui s'ouvrait devant moi. Une petite porte en apparence sans lendemain.

Et je m'enfermais, et encore plus enfermée. Et j'ai accepté la non-action, le silence, l'abandon de moi-même. Et j'ai tourné en rond à l'intérieur de moi-même, car je n'avais même pas la force de tourner en rond comme une panthère dans sa cage. La chute était verticale. L'aboulie me gagnait. Comment ai-je pu échapper à ce suicide volontaire de l'exil ?

C'était une nuit, je sortais de l'appartement, j'oubliais les clés sur la porte. Avant de prendre l'ascenseur, j'y suis retournée, j'ai pris les clés. En ouvrant l'ascenseur, le miroir au fond me renvoyait mon image. Le regard égaré. J'ai vu la folie et un choc complémentaire divin a crié en moi.

Et je me suis confrontée au néant de mon inaction fébrile et malade. J'ai plongé très bas. J'ai rebondi. Je suis passée de l'aboulie, la paresse et l'oubli de moi-même à l'action. Et je me suis fait confiance. Cette image du miroir m'a permis de connaître en même temps l'enfer et la solution.

Je ne peux pas dire que tout a roulé facilement. Mais c'était une exploration très proche de la folie. Il m'a fallu le courage. Je ne sais pas si j'ai connu la paresse, mais j'ai frôlé la folie.

Les années passant, pas de nostalgie sur les constructions passées. Brique par brique, j'ai construit. Et je remercie l'instinct de l'éveil quand j'ai compris que nous pouvons mourir si nous sommes incapables de nous éveiller au réel d'une situation.

Et j'ai dit.

PARESSE ET DEPRESSION

Drôle de thème dont je reconnais avoir été la provocatrice à l'origine, car cela m'interroge quand cesse la paresse pour devenir parfois une pré dépression, anticipatrice d'un vrai état dépressif.

Je reconnais la dépression comme un état dans lequel celui qui la vit est coupé du monde, des autres et naturellement de lui-même, oui de lui-même, car je fais référence à une vraie dépression dans laquelle le contact avec soi-même n'a pas de connotation narcissique, considérant le narcissisme comme une déviation perverse d'amour à soi-même.

Selon mon expérience si la dépression ne tue pas, elle peut se guérir toute seule et encore plus rapidement si à l'origine de celle-ci il y aurait eu un traumatisme dont la compréhension nous amènerait à trouver un bénéfice secondaire par le mécanisme de récupération qui est la résilience.

Parlons maintenant de paresse. Approchons le dictionnaire. J'aimerais aller directement à un dictionnaire des symboles, à un dictionnaire de mythologie, car le thème de la paresse nous le retrouvons dans toutes les mythologies, grecque, romaine, judéo-chrétienne. On va s'arrêter simplement aux signes les plus visibles de la paresse comme la propension à ne pas travailler.

Pascal dit que l'orgueil et la paresse sont les deux sources de tous les vices. À la base, nous pouvons enregistrer une faiblesse de tempérament qui porte à ne pas agir. Vous pouvez contempler la parole d'un paresseux à soutenir une conversation, son amour du repos, paresse d'esprit, lenteur, nonchalance qui empêche l'esprit de concevoir rapidement et de s'impliquer avec force et dans une intention soutenue jusqu'à ce que le but objectif soit atteint.

Nous voyons dans la dépression

certains traits qui peuvent être observés dans la paresse : la dépression du terrain, l'abaissement de la compréhension, la diminution des forces physiques ou morales.

Parfois une paresse peut être dans les limites de l'aboulie, laquelle est une absence de la volonté lors de certains préliminaires d'apparition de troubles mentaux plus ou moins graves et même de la psychasthénie qui est une affection mentale caractérisée par l'indécision profonde, le doute, l'aboulie, l'ambivalence, traduisant un affaiblissement des fonctions d'adaptation au réel bien que l'intelligence puisse être même supérieure.

Selon mon expérience, paresse et dépression se touchent sans que je puisse dire véritablement à quel moment un comportement répétitif coutumier de la paresse devient assez destructif pour entamer une dépression.

C'est plus facile de voir la paresse se manifester à la limite comme dans l'hypocondrie. L'hypocondrie qui viendrait alimenter les arguments pour ne pas bouger, pour ne pas faire des efforts, c'est-à-dire, créer des contextes de justification pour rester dans un coin bien au chaud en laissant le monde tourner sans s'engager dans l'action.

Cette dérivation ne serait pas une dépression ou une pré dépression, mais la manifestation d'un égoïsme narcissique, pas facile de se débarrasser de toute la symptomatologie crépusculaire qui fait barrière à la différenciation entre paresse et dépression.

De toute manière, et selon moi, la paresse qui n'est pas combattue devient à tel point menaçante qu'elle est un poids lourd qui jette dans la dépression comme solution compensatoire du manque de volonté, de se mettre des gifles et d'avancer dans la vie.

Personnellement je me pose la question : À quoi sert la paresse ? Je réponds : à la dépasser, mais si nous sommes capables de voir la



misère qui l'engendre sans nous laisser porter par cette tendance, aujourd'hui plus étendue que jamais, au niveau social, institutionnel, politique et autre, la catastrophe est imminente à tous les niveaux, mais invisible pour celui qui n'a pas envie de la voir et la combattre

La paresse amène à ne vouloir rien changer, à ne pas se confronter à l'inconnu, c'est la preuve d'un manque d'énergie vitale. Je ressens dans ce thème la présence d'un déficit qui m'amène à dire des choses profondément comprises en moi et je voudrais dire que si j'avais accepté la paresse peut-être je serais dépendante et perdue dans les ténèbres d'un non vouloir accepter la puissance de l'action comme solution à l'omniprésence de notre nature thanatique.

À vrai dire, je me prive de la paresse, parce que je ne peux pas me passer de la voir comme un état de

vie qui prépare à la dépression même existentielle, car ne pas s'adapter au réel c'est nier la dynamique nécessaire pour acquérir une conscience et un sens d'adaptation sans servilisme aux circonstances ni à soi-même.

Il faudra se questionner dans la souffrance de la dépression si je choisisais de revenir à la paresse qui a précédé la dépression et a été un facteur causal de celle-ci. Aussi, en revanche je ferais du mieux possible pour me lancer à combattre mes illusions, mes hésitations, mes lourdeurs, mes peurs, mes soumissions, c'est-à-dire, tout ce qui a été la fantasmagorie de ces moments non vécus de paresse où tout à été rêvé, mais rien n'a été fait. À vous de réfléchir !

En psychiatrie le thème de la dépression comporte plusieurs significations : un symptôme, un syndrome, et aussi une entité nosologique. Le concept est parfois trop

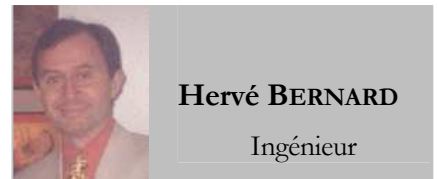
vague, mais tenons compte qu'avant tout on peut observer une humeur triste, une inhibition des activités mentales et physiques, aussi de la douleur morale et des vécus dépressifs. Les états dépressifs affectent des formes nombreuses et la description est très loin d'être exhaustive.

Maintenant nous parlons d'une vraie dépression. La forme la plus typique est la crise de mélancolie, mais la variété des états dépressifs est très grande. Les plus fréquentes dans ma pratique sont les dépressions réactionnelles et névrotiques.

Fait à Paris le 6 Mars 2011

*Il fait très froid encore,
mais il y a des fleurs qui s'ouvrent,
la nature n'a pas l'air d'être paresseuse,
pas cette année cyclothymique : froid,
chaud, pluie, soleil et je t'aime...*

E. Graciela PIOTON-CIMETTI



Hervé BERNARD

Ingénieur

PARESSE ET DEPRESSION

Paresse, mère de dépression ou dépression, mère de paresse. Ou bien paresse et dépression, histoire d'une complicité.

Le thème mérite d'être posé, car notre société, peut-être pas toutes les sociétés occidentales, mais particulièrement la société française, est témoin d'une profonde et large dépression sociale, qui touche depuis quelque temps les différentes strates de notre vie, dans les sphères familiale, professionnelle, économique, sociale, politique comme un phénomène général, global, qui s'enchevêtre plus ou moins avec nos histoires individuelles.

Et la dépression traîne son lot de troubles associés, la négligence, le manque de responsabilité dans le travail, dans la vie civile, vis-à-vis de soi-même, par rapport aux autres, les proches ou les simples

concitoyens, la baisse de l'espoir, une certaine perte d'énergie, une diminution de la volonté de former des projets, c'est-à-dire cette faculté de libérer des énergies canalisées vers un but commun, bref de se projeter dans l'avenir.

Ou bien tous ces troubles ne seraient que les symptômes de cette dépression sociale dont il faudrait trouver l'origine à travers une analyse, suffisamment profonde, dans la structure de la société, dans l'histoire de notre pays. Une sorte d'analyse psychanalytique et sociologique.

Sans doute plus intéressant, même si les analyses se rejoignent, de comprendre également les interactions entre la paresse et la dépression, notamment comme absorbeurs de cette énergie vitale qui freine le corps et l'esprit dans son élan de vie, dans sa capacité à élaborer des projets.

Quelle est la part de l'inné et de l'acquis dans la paresse et dans la dépression ? Quelles places prennent la paresse et la dépression dans le permanent et le temporaire ?

Une personne qui a toujours été paresseuse ou dépressive toute sa vie, sera bien sûr moins facilement accessible à une vie « normale », faite de travail, de responsabilité, de devoirs, de projets, de capacité à gérer avec suffisamment d'harmonie les hauts et les bas, au moins les petits accidents de la vie.

Chez celui qui tombe en dépression ou devient paresseux, le souvenir du temps où tout se passait normalement, bien sûr si ce temps a existé, et une certaine intime convection que tout dans l'univers est potentiellement réversible, jusqu'à preuve du contraire, quitter la paresse ou remonter la pente de la dépression peut être fantasmé, pensé, élaboré, faire l'objet d'un acte de volonté et donner naissance à un projet de reconstruction qui l'amènera vers un terrain psychologiquement plus solide, car porteur d'une expérience enrichie.



A contrario existe-il des êtres ayant toujours été dépressifs ou paresseux, depuis leur enfance ? Sans doute peut-on citer quelques cas particuliers, mais qui sont loin de représenter la majorité des parcours de vie. Untel peut porter comme un fardeau, engrammé au plus profond de son être psychique et physique, de la dépression de sa mère, de son père ou d'un autre ascendant, sans même être bien conscient de cette filiation, malgré lui, lourde à porter, qui peut amener à une réaction de rejet, de déni, ou à toutes les autres formes de réaction, précédant naturellement une éventuelle remise en question de soi-même, une recherche d'autonomisation : que suis-je venu faire sur cette terre ? Qu'est-ce que j'ai envie de réaliser durant ma vie ici-bas ? Malgré cet héritage qui semble venir de nulle part et que l'on nomme facilement « fatalité ». La question est certes difficile, elle est surtout individuelle, d'autant plus que malheureusement l'entourage est souvent ailleurs, ne voit rien de ce qui se trame, dans le drame d'une vie.

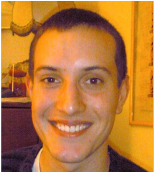
La plupart d'entre nous a sans doute connu des périodes de dépression, tout au moins des moments de déprime, ou même a été proche d'une personne ayant fait de telles expériences. Combien il

est difficile de remonter la pente, de rassembler ses forces pour progressivement reprendre le cours d'une vie normale, qui permet de redonner une place au sens, sans lequel aucune dynamique n'est possible, ni pérenne. Car le bénéfice secondaire de la déprime, c'est de ne plus avoir de responsabilité, de ne faire que ce qui vous plaît, sans avoir à rendre compte à qui que ce soit ; c'est la liberté, peut-être une liberté dans une prison dorée, car il y a toujours cette souffrance d'être comme coupé de ses forces physiques et morales, comme séparé de soi-même.

C'est là que rôde l'installation de la paresse, dans cette transition délicate et souvent inconsciente entre un état sans force et des remontées par à-coups de l'énergie vitale, à l'occasion par exemple d'une bonne nouvelle, d'une sensation imperceptible, mais bien réelle que quelque chose revient du fond de soi-même. Que vais-je faire de cette nouvelle énergie ? Continuer comme avant, la mettre au service d'un projet qui avait été depuis longtemps enterré, d'oser investir dans un rêve si ancien que l'on ne sait même plus s'il s'agit d'une chimère ou projet que l'on espère réaliser un jour. Là, la prise de conscience est essentielle pour réagir autrement, accompagner cette intelligence intérieure et inconsciente, qui nous guide vers le bon chemin, suivre cet instinct, qui nous dit d'y aller.

Mais il arrive aussi face à ce moment de choix, qu'il ne faut pas bien sûr laisser passer, d'être face à un dilemme, un cas de conscience. C'est alors à chacun de réagir, d'agir avec ce qu'il a appris, pour le meilleur, quels que soient les aléas qui égrèneront nécessairement ce nouveau périple individuel.

Hervé BERNARD



Aurélien RECHER

Etudiant en psychologie

PARESSE ET DEPRESSION

Le mois de février a été un mois difficile. Pas envie d'avancer, envie de regarder des films, d'aller voir des expos, de dîner chez des amis... tout ce qui pouvait me faire plaisir. La notion de travail était mise de côté. Qu'une seule envie : prendre plaisir !

Prendre plaisir oui ! Mais en ne faisant pas trop d'effort. Je voulais goûter au repos, goûter au plaisir de l'insouciance et de l'inaction. Tout était fait pour ne pas déranger la jouissance de la paresse, ce sentiment de repos perpétuel, sentiment où tout avance et où on se laisse bercer par le flot continu d'un bateau dont on n'agrippe aucune rame.

Plaisir, jouissance de la tranquillité de l'irresponsabilité. Aucune action engagée, aucune organisation de week-end, chaque geste étant fait sans penser à ses conséquences. Chaque geste étant orienté vers un plaisir narcissique solitaire, celui de l'oubli de sa propre vie.

La Paresse, plaisir loué et opposé à celui du travail. Le goût de l'effort : je ne connais pas ! Celui de la réflexion, non plus ! Encore moins connu est celui de la manifestation de ce que l'on est. La paresse opprime plus qu'elle ne libère. C'est un diable caché en démon. Elle se déguise en tout.

Je reconnais un certain malaise à la définir ; comme si une fois découverte, elle ne s'autorisait plus à exister. Je me demande bien de qui entre elle et moi ne désire pas qu'elle soit vue ? Pour me donner bonne conscience, je dirai que c'est elle qui empêche toute élaboration consciente afin de donner du sens à ce sentiment lourd. C'est elle qui m'empêche de comprendre la

cause et le but de son apparition. Je suis victime de son existence.

Pourtant, nous sommes deux entités dans cette histoire. Me vient maintenant la question à savoir si je suis complice ? Complice de la laisser vivre ? Elle m'apporte tellement de satisfaction que c'est délicat à approcher. Je perdrai sûrement une compensation narcissique si le secret de son existence parvenait à ma conscience.

Lourde est la paresse, et rusé est le complice.

Il me faut à présent la voir de plus près, je dois la gonfler pour la contempler. Où vais-je trouver le courage nécessaire pour accepter une telle situation ? Gonfler la paresse revient à l'accentuer ! Je ne vais jamais supporter. L'effort est nécessaire. D'autres m'accompagnent, ceux qui y sont passés avant moi. Ils m'aident par leur présence rassurante. Je m'engage, la vois et la dépasse.

C'est fait, abandonnée est la paresse. Cela fait plus d'un an que je travaillais dessus. J'ai été au bout de l'inaction, vu le plaisir octroyé et écœuré par tant de plaisir. J'en ai été dégoûté. Je suis sorti de la mère, je suis parti dans le monde, j'ai vu les bourgeons des arbres et l'homme rire et pleurer. J'ai vu le démon et l'agneau qui se donnaient la main, j'ai vu l'autre qui m'appelait.

L'enfant-roi a grandi, il a compris le sens de sa paresse. Où sont les cloches pour appeler les domestiques ? Elles sont passées. Où est le réveil pour me rappeler mon âme ? Il est en toi et l'autre, nécessaire dans la dialectique, survole aussi la paresse, parce que nous avons travaillé ensemble.

Je ne suis plus seul avec mon plaisir. Je suis avec l'autre agissant, sujet et responsable de l'instant qui ne vit qu'à travers nous. Nous construisons des châteaux et Dieu fait des palais. Nous chantons des cantates et Dieu fredonne l'hymne de l'amour. Je planifie un acte pour manifester l'inconnu et je sème des graines dans les âmes desséchées. Je suis sûr qu'elles pousseront, car nous irons boire ensemble à la source de la vie. Le fils tiendra promesse.

La paresse n'est plus inconnue, mais elle appelle encore l'homme à redevenir enfant, à regoûter à la toute puissance. Je résiste, vois et surpasse mes limitations pour le salut de mon âme.

Fait à Boulogne Billancourt, le 23 mars 2011.

*La paresse est vue, c'est déjà ça.
Le fils tiendra promesse, j'ai confiance,
nous continuerons ce qui a été commencé,
même si l'oubli éteint quelques lumières...*

Aurélien RECHER





Gaël BOUKET

Musicologue

PARESSE, DEPRES- SION

La magie du morceau de pain

Pourquoi y a-t-il un vocabulaire propre à la poésie : « abîme », « sublime », sans qu'ils n'aient de musicalité particulièrement subtile ; de même, la voix puissante du chanteur d'opéra, tout vibrato dehors est-elle la plus adaptée à l'expression des sentiments, d'une réflexion ?

Est-ce que l'utilisation du sens (intellectuel) ou de la prosodie (plaisir sensoriel) n'a pas pour seul et simple objectif de laisser une sensation, une impression ? On peut éprouver un même état après une rencontre, la vue d'un paysage ou une bonne côte de bœuf.

Quelle impression cherche-t-on alors à transmettre et pourquoi ? Veut-on persuader, étonner, séduire ou aider chacun à prendre confiance en soi et en l'autre ? Art de l'opposition ou de la rencontre ? Nulle parole n'est prophétique et chaque boucher est un poète en puissance.

« La paresse fait tourner les ailes des moulins » (Georges Schéhadé) et la dépression n'est-elle pas une difficulté à voir la magie du morceau de pain qui en résulte ?

Montoire, 31 mars 2011

« Discours sur les méthodes »

Les méthodes, en prolongeant la réflexion de Sartre conduiraient à une dépersonnalisation (« il n'y a que ceux qui n'ont pas de personnalité qui ont besoin d'une méthode »). Les méthodes critiquent, elles, intrinsèquement la subjectivité du jugement individuel. Ces mêmes méthodes sont tout autant subjectives et également par nature, figées, rigides face au temps réel

alors que l'individu amène une importante appréciation, adaptation.

Les méthodes ont un intérêt comme référence possible soumise au libre arbitre perpétuel ; mentionner un méthode, une adhésion, c'est se perdre en tant qu'individu libre alors que s'y confronter, l'éprouver, c'est faire connaissance et ouvrir son champs d'action : Une méthode doit servir à tout sauf à être appliquée.

Aucune pensée ne peut appartenir à une méthode. L'escroquerie de la méthode consiste à faire sienne une pensée, de la « breveter » et faire croire que quiconque la pense appartient à la méthode. Au mieux y a-t-il convergence mais jamais appartenance. Les dépositaires de méthodes fonctionnent d'ailleurs souvent par syllogisme : si tu penses cela, tu appartiens à cette méthode et dois l'appliquer en intégralité. En cas de refus, il faut renoncer à l'idée elle-même car elle fait partie de ce tout arbitraire. On voit une tendance à l'ostracisme.

Refusons l'appartenance des idées, leur prise en otage. Libérons les idées !

Le « Front de Libération de Idées » affirme sa non existence comme Brassens avait « l'honneur de ne pas te demander ta main ». Ayons l'honneur de ne pas y adhérer. Vivons !

Azay le Rideau, 4 avril 2011

Gaël BOUKET



Philippe

DELAGNEAU

Ingénieur

PARESSE ET DEPRESSION

Paresse et dépression, paresse à quoi ?

Je suis convaincu qu'il y a une paresse qui mène à la dépression. Il me semble que cette affirmation

provient de ma propre expérience, sans certitude.

Quand la vie n'a apparemment aucun sens si ce ne sont que les buts les plus élémentaires de notre vie, pour survivre, parce que nous sommes nés par hasard dans un monde réputé hostile, parce que nous ne comprenons pas les préoccupations de pouvoir et d'argent, parce que par ailleurs nous n'avons pas de réponse à nos questions existentielles, parce que il n'y a pas encore de vraie volonté et assurance pour dire « Non, la vie ne peut être que ça », alors quoi faire ?

Il me semble avoir fait l'expérience de la paresse et de la dépression, je suis convaincu qu'elles sont encore bien présentes, à l'affût prêtes à me surprendre et à mordre à nouveau. La différence aujourd'hui, c'est que je peux les identifier, les voir, agir en demandant de l'aide. Et pour ceux qui en ont fait l'expérience, « appelez et il vous sera donné »

Ce n'est pas pour les orgueilleux ni pour les profiteurs aux poches bien garnies. Nous ne savons pas ce qui nous sera donné, ni quand, ni comment. Mais si l'appel est sincère et désintéressé, il nous sera donné. Le prix à payer est celui de l'humilité, de la sincérité, de l'effort, du sur-effort. Pour le reste, donnons à César ce qu'il demande. Il ne s'agit que d'un César, rien de plus.

C'est donc en ce qui me concerne l'action permanente vers un but conscient existentiel qui me protège incontestablement d'un état dépressif plus ou moins profond.

La paresse et son compagnon l'ignorance sont les fléaux de l'humanité. La paresse de ne pas vouloir se relier à une vie qui pose la question de la place de l'homme et de sa relation à l'univers, la paresse qui conduit l'homme à la recherche de ses intérêts immédiats, la paresse qui propose à l'homme la rançon de l'ignorance quand elle ne le conduit pas à la dépression faute d'objet de substitution.

Il me semble que toutes les hypothèses et études par ailleurs très sérieuses concernant la dépression devraient à un moment ou à un autre poser la question du sens que l'on donne à sa vie, ou la question de l'abandon de soi-même au sens de la vie.

Comment éviter consciemment cette question. La vie n'aurait-elle alors objectivement, concrètement, aucun sens. Qu'est ce qui fait que je ne cherche plus, la conscience ou l'absence de conscience ? Me serais-je endormi, où même ce sommeil ?

Fait à Lagny-sur-Marne, le 3 Avril 2011

Philippe DELAGNEAU



Claudine THOMAS

PARESSE ET DEPRESSION

Je vais aborder ce thème à travers ma propre expérience.

En effet, il y a à peu près dix ans je me suis retrouvée dans un état de dépression où ma vie se déroulait sous mes pieds, où je me sentais tirée vers le bas, prostrée sur le lit sans pouvoir réagir, je ne sentais plus cette petite flamme en moi, c'était la panique, la séparation d'avec la réalité.

Sans que je m'en rende compte, mes muscles m'avaient enchaînée, ligotée. Ils étaient durs comme du bois et bien sûr ma gorge serrée, ma respiration limitée. Tout mon corps se rétrécissait ainsi que mon

espace.

La perception de mon corps me faisait défaut. Il n'était que souffrance, agitation, panique, hystérie, il me faisait peur. En réalité je n'ai jamais connu le calme.

C'était la maladie de ma vie, ma croix où la mort était omniprésente. Aujourd'hui, je peux dire avec certitude que cette mort lente a démarré dès ma naissance et peut être même avant. Pour moi le point de départ était le manque d'amour de ma mère à mon égard, il n'y avait rien, qu'indifférence et critiques, absolument rien de constructif. Je me souviens un jour j'ai dit à propos de ma mère : « J'ai tout fait pour qu'elle m'aime » et quelqu'un m'a fait remarquer que j'étouffais pour qu'elle m'aime. À l'époque je ne me rendais pas compte qu'elle ne pouvait pas m'aimer, je ne l'acceptais pas, je me sentais coupable, c'est dur, c'est être seule, laissée pour compte et tomber dans un gouffre.

En fait, je me suis identifiée à quelqu'un qui n'est pas aimable, que personne ne peut aimer.

Cette peur intense de la vie et en même temps ce combat pour la survie, l'insécurité, me faire la plus

petite possible, me rendre invisible, le rejet, l'abandon étaient mes compagnons de route.

J'avais ces moments d'ombre où je m'accroupissais dans un coin ou bien je m'asseyais sur une chaise, dans le noir, sans bouger.

À la mort de mon père lorsque j'avais dix ans et demi, j'ai vécu encore plus intensément l'abandon. Pour moi il ne pouvait rien m'arriver de pire, mais je peux dire que je n'ai jamais eu d'idées suicidaires, au contraire, il y avait au plus profond de moi cette envie de vivre qui a fait, lorsque j'étais en dépression, que je voulais sortir de cet état à n'importe quel prix.

Quant à la paresse, je pense pouvoir dire qu'il s'agit de l'hypocondrie, il me semble que cela vient de mon hystérie, toutes mes souffrances passaient par mon corps et je pensais tout le temps être malade, je ne peux même pas dire que c'était pour attirer l'attention de ma famille sur moi, car je ne leur en parlais pas sauf quand je ne pouvais pas faire autrement. Cela me permettait de rester dans la peur, l'insécurité, d'aller chez les médecins en pleurant et en disant je vais mourir !



À ce moment il aurait été souhaitable que je me donne des gifles pour me réveiller, pour me dire arrête, ne reste pas dans l'illusion, avance, au lieu de ça je l'alimentais. De plus, cette situation ne peut que mener à l'égoïsme, car nous devenons le centre, nous ne sommes que tournés vers nous-mêmes à nous regarder le nombril.

Ce que je peux dire c'est qu'il faut se bousculer, être dans l'action c'est le meilleur atout pour en sortir, pour que les choses changent.

*Fait à Lagny-sur-Marne, le 16 Mars
2011*

*Malgré la révolte et la violence ce monde,
le soleil brille,
les arbres sont en fleurs.
Il nous reste l'espoir.*

Claudine THOMAS



Alejandro GIOSA

Psychologue

PEREZA Y DEPRESION

Hace un tiempo tuve un paciente muy negativo respecto a su actitud en la vida, con un carácter permanentemente depresivo.

La contra (o la ventaja) de este paciente era su inteligencia. Demasiado inteligente para mi gusto de trabajar con él. El problema es que todo lo que podía hacer para motivarlo lo impulsaba más para usar su extraordinario intelecto y refutar mis proposiciones para levantar su animo.

En las primeras sesiones tomé la decisión de hacer un tipo de terapia diferente, como para variar mis rutinas tratando de ser más activo que de costumbre tratando de encauzar su intelectualidad por caminos más emocionales. En realidad la pasé muy mal, ya que su razonamiento dominaba sus pensamientos y su percepción de las cosas, y tengo que reconocer que era muy lógico y coherente, tanto co-



mo para convencerme de ciertas "realidades" que a simple vista parecen irrefutables respecto a la vida y lo que sucede en nuestro diario vivir.

Creo que su depresión era contagiosa. Después de escucharlo todo parecía negativo, incorregible, injusto, deprimente, y sin solución.

Tengo que reconocer que muchas de sus ideas aún hoy permanecen como parte de mis ideas. No es posible negar lo sufriente que es la vida. Tanto la nuestra como la de nuestros hermanos los animales y las plantas. Demás está decir el abandono que hace el humano por los animales, que pudiendo tratar bien y brindarles comida no lo hacen y parece que hasta a veces disfrutaran de su sufrimiento.

En todo lugar hay sufrimiento, y parece que no solo pasa esto hoy, ya que El Buda Shakyamuni hace mucho tiempo habló del tema con mucha precisión y realismo.

Llegó un momento en que me di cuenta que con mi paciente no podía avanzar más desde la razón porque no se puede negar lo innegable sin caer en un delirio psicótico.

Fue en este punto cuando decidí probar suerte y comenzar a intervenir con posturas filosóficas casi metafísicas, para acompañar a mi

paciente en un cambio gradual y duradero. Aparte yo también después de mi relación con él necesité protegerme de la cruda realidad con alguna visión más abarcativa de la vida que intentara explicar el porqué de tanto panorama fatídico.

Lamentablemente el cristianismo no satisface respecto a explicar tanta maldad y sufrimiento. Desde ya que mi paciente con su gran inteligencia era "fóbico" a la religión cristiana.

El psicoanálisis no me pareció herramienta válida para superar este tipo de depresión.

Por eso empecé a interiorizarme en el budismo.

Los principios de la filosofía del Buda Shakyamuni son:

1. "La Verdad del Sufrimiento: La existencia es sufrimiento". Empezamos bien, me dije, al menos esto no contradice la percepción de la realidad (que para este entonces yo también adhería);
2. "La Verdad de la Causa del Sufrimiento: el deseo, el apego y la ignorancia son las causas del sufrimiento". En este segundo punto también me entusiasmó la postura. Hay mucha lógica y puede probarse con ejemplos, cuanto más deseamos (por ejemplo que haya justicia, que el ser humano sea compasivo, etc) más sufrimos,

porque todo esto está lejos de lograrse. Lo de la ignorancia es un punto dirigido a algo más esotérico: podría ser que estemos en la tierra para aprender la densidad de la materia, y la materia envejece y muere, como se ve en este mundo y parece tan injusto;

3. "La Verdad de la Cesación del sufrimiento: El ser humano puede dejar de sufrir, puede entrar a un estado de conciencia libre de sufrimiento". Y seguí investigando...

4. La Verdad del camino hacia la Cesación del sufrimiento, el noble sendero óctuple.

"Veamos de qué se trata" dije, y así mi vida de ese entonces se puso al servicio del estudio, para calmar las ansiedades de mi paciente (y la mía).

Así que de este modo y con esfuerzo fui resignificando muchas actitudes de mi paciente y mías respecto a la postura de las cosas que suceden en la vida. También fuimos percibiendo las cosas con más emoción, lo que fue todo un logro muy satisfactorio para lograr la permanencia de los resultados.

Nada se logra sin esfuerzo, pero también es cierto que hay que trabajar para lograr el bienestar, y básicamente nuestra ambición nos hace ciegos para ver muchas cosas



Paul Gauguin

que nos rodean y nos lleva a sufrir permanentemente al pretender un mundo que no es posible lograr. Me di cuenta que más bien hay que tomar esta enseñanza como el "mito del viaje", en donde el viajero parte con la intención de llegar a cierto puerto, y es con la experiencia del viaje mismo que nos transformamos y enriquecemos y al llegar no es necesario obtener ningún premio. Llegar significa obtener un estado de iluminación que va más allá de toda percepción humana, donde puede llegar a entenderse porqué las cosas son como son. Desde ya que no esperamos llegar

a estos estados en nuestra forma de vida ciudadana, pero al menos podremos interpretar las cosas de otra forma, como para calmar ciertas ansiedades y malestares que nos toca vivir.

Al poco tiempo de transitar por esta terapia improvisada nos dimos cuenta que lo más importante es la forma como interpretamos las cosas y dos personas pueden percibir lo mismo pero interpretarlo diferente, y esto es lo que hace la diferencia entre un optimista y un pesimista. Muchas depresiones son justificadas, y parecen lógicas (se le murió la pareja, por ejemplo) pero la actitud que tomamos frente a esto es la consecuencia de la libre elección que todos deberíamos ejercer en nuestras vidas. Y casi cuesta lo mismo elegir la depresión que la felicidad si tenemos en cuenta que podemos siempre "mirar" las cosas desde diferentes "ángulos". La clave tal vez sea luchar contra las imposiciones culturales que nos dicen cómo actuar y abandonar la pereza de tomar la actitud más fácil y no ir más allá a través del estudio, la profunda reflexión y la crítica a las costumbres establecidas.

Lic. Alejandro GIOSA



Carla MANRIQUE

Psychologue

NUNCA BAJES LOS BRAZOS AMIGO COLU

Mi gran amigo Colu esta pasando feos momentos, momentos de tristeza, desgano y dolor. Su pereza se debe a su vejez vejez que no le permite vivir en plenitud.

Los años te han alcanzado amigo
tanto que no lo soportas y ahora ya no quieres vivir.
Siempre fuiste muy fuerte, luchador, activo y tuviste un cuerpo envidiable.
Hoy todo es lo contrario
no tienes ganas de nada, solo de dormir
ya ni quieres caminar
estas muy pero muy delgado
los médicos no saben bien lo que te pasa o tienes
pero vos y yo sabemos que son los años que te están matando.
Tuviste una hermosa vida

disfrutaste lo que más pudiste
 estuviste con personas que te quisieron y te quieren mucho
 supiste conquistar el amor de muchas personas
 por lo bueno, bello y amoroso que sos.
 y hoy todos ellos desean tu mejora.

Yo te amo mucho
 siempre te amare estés donde estés
 porque sos mi mejor amigo.
 Cada día que pasa te veo más triste
 porque no puedes hacer tu vida de antes
 porque tu cuerpo esta decayendo
 porque se que no te quieres ir.
 Yo me deprimó por verte así
 me deprimó al pensar que cualquier día de estos
 ya no estarás más conmigo físicamente,
 no quiero pensar en ese día
 porque va a ser mi segundo día más triste de mi vida,
 pero se que no debo ser egoísta
 debo dejarte ir cuando Dios lo pida
 y saber que es lo mejor para vos
 así no sufrís más Colu.

Vos y yo tenemos la esperanza
 de que la vida te de otra oportunidad
 para poder vivir más lindos momentos juntos
 momentos que guardaremos cada uno en su corazón.

Amigo no bajes los brazos
 lucha por Dios
 no me dejes te lo suplico
 no nos deprimamos
 al contrario seamos fuertes
 para poder vivir unos años más juntos.

Que la muerte no te gane
 solo que te gane la vida
 y así podremos viajar como a vos te gusta,
 darnos mucho amor,
 tener nuestras charlas
 y estar con nuestros seres queridos
 que tan bien nos hace a los dos.

Entiendo tu inapetencia
 cualquiera en tu lugar
 estaría angustiado al sentir que la vida se te va.
 Fue tan rápido tu decadencia
 que nos agarro de sorpresa
 cuando menos nos acordamos
 ya tu vida se había transformado en una tiniebla.

Nos amamos mucho
 tanto que se que si mañana tenés que viajar a otro mundo
 el mundo del paraíso, que te mereces,
 vamos estar igualmente conectados como siempre.
 Sabemos que en la vida tenemos que ser positivos
 y más en esta situación que estamos pasando
 por eso se que te vas a poner bien
 y te lo transmito día a día con toda mi fe.

Solo te digo que te amo
 y que luchemos juntos para estar mucho más tiempo juntos.
 Fuerza y mucha energía positiva amigo Colu.

PSYCHANALYSE

SÉANCE DE « RÉPONSES AUX QUESTIONS » D'AOÛT 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*.

* * *

Nous étions en train de parler de la surdité quand elle s'étale à l'intérieur d'un couple, d'une famille. J'évoquais le cas de M. N, jeune ingénieur qui est venu un jour de Noël en me demandant au téléphone si je pouvais le recevoir. Cette nuit-là il m'a demandé si j'étais croyante. Je lui ai répondu « oui ». Il m'a répondu : « C'est l'esprit de Dieu qui vous envoie ».

Pourrais-je dire qu'il est peut-être arrivé trop tard. Peut-être !

Des années de lutte, vingt ans de mariage, trois enfants. Il avait déjà un grand appartement, mais sa place de travail était le placard de l'entrée. En ouvrant les portes, à l'intérieur, il y avait son ordinateur et ses archives. Il avait été employé, cadre, jusqu'à constituer sa propre entreprise qu'il dirigeait, très amoureux de sa femme.

Son histoire est très simple. Il a tout donné.

15 jours après ses premières

séances où il avait raconté l'essentiel, il toussait beaucoup. En partant, j'ai touché son visage fiévreux. Il faut dire que ce jour-là il avait apporté la lettre de l'avocat de sa femme, qui demandait le divorce. Il toussait, il pleurait.

Quinze jours après, il était opéré d'un cancer, en lui enlevant un poumon.

Deux mois après sa rééducation, dans une maison à l'extérieur de Paris, je me souviens lui avoir dit de se défendre : « Tu as laissé un poumon sur l'autel de ta femme, ne lui laisses pas ta vie ! »

Il a été mis à la porte de son appartement, il a acheté un petit logement dans le même bâtiment où il est allé survivre.

Sa femme n'a jamais su qui il a été. Il écrivait des lettres entières à sa mémoire, à son amour, en vain. Dans le petit appartement il avait accumulé les meubles en trop du grand appartement.

Un jour, dans son travail, il a eu un malaise : métastases, tumeur du cerveau. Il s'est

éteint un jour d'été en plein juillet, et il faisait très beau.

...

Ta question est très intéressante, je crois qu'il n'a pas eu le temps de prendre la distance avec lui-même... Quand je lui ai dit « ne donne pas ton poumon, ton corps... », c'était trop tard. S'il avait eu un peu plus de forces physiques pour se refaire, il aurait pu crier la liberté et donner tout son matériel et sortir pour sauver son âme... Il ne méritait pas ça, mais il lui manquait le temps physique.

A♀ : Dans les lettres que vous citez, son amour lui fait projeter des choses extrêmement positives sur cette femme, donc quelqu'un qui écoute, se dit qu'il est complètement dans la projection vis à vis d'elle, il y 2 ou 3 phrases dans le début de sa lettre. Il ne peut pas concevoir qu'elle a choisi des choses et qu'elle n'est pas du tout son alter ego ou dans son même état que lui... Il l'aime et donc cela le rend aveugle. Il est totalement aveuglé pour l'amour qu'il a pour elle.

S♀ : Il est quand même conscient qu'elle souffre. Il doit bien se rendre compte qu'elle a de la culpabilité.

HARRAGA...



A♀ : Ce n'est le même niveau de souffrance.

S♀ : Non, mais il est quand même conscient qu'elle souffre...

Il lui donne de façon incroyable la capacité de culpabiliser...

M♀ : Si la mère voit ses enfants mourir de faim, elle préfère mourir à leur place. Lui fait la même chose avec sa femme qui n'est pas son enfant... ils ne sont pas dans un goulag. C'est ce que je ne comprends pas.

Je dirais qu'il n'a pas eu le temps de prendre une distance avec lui-même. La métastase est arrivé plus rapidement. Il développe le cancer du poumon en 3 semaines, après avoir vu le médecin en face. Il n'a pas eu le temps de la reconstruction. Il y avait des urgences matérielles dans son travail, il n'était pas salarié.

A♂ : peut-on dire que c'est le récit d'un manipulé ?

Mais oui. Il a perdu ses repères et sa béquille... Il avait un ami de son enfance qui venait lui faire des...

M♀ : C'est une femme qui était perverse.

Complètement ! Le silence, on ne savait jamais rien d'elle.

A♂ : La question initiale est « l'ingratitude et la trahison ».

M♀ : Pour moi la trahison est plus facile que l'ingratitude. La trahison n'est pas perverse, elle est moche.

Pour trahir, il faut être malhonnête, non ?

M♀ : L'ingratitude, tu as toujours un petit espoir, mais pourquoi est-elle comme ça ? On peut se demander si la personne ne se rend pas compte. C'est désagréable car tu es entre deux chai-



ses.

C'est confus ! L'ingratitude peut être véritablement être un acte conscient de vouloir envelopper l'autre, de le manger. La trahison est un couteau dans le dos, on découvre le traître et c'est fini. Le traître on le liquide.

A♂ : Impression que l'ingratitude est plus sournoise que la trahison, qui est plus visible. Dans l'ingratitude, absence d'acte...

A♀ : Dans l'ingratitude c'est une série de petits actes, ce n'est pas fondateur comme dans une trahison. Je pense à ma fille qui se donne pour ses copines et qui ne sont jamais disponibles. Elle ne peut pas couper car elle se demande toujours si elle ne s'est pas trompé « et si finalement je me suis trompé ». Je me retrouve avec mon ex mari, intégralement.

A♂ : La source de l'ingratitude ne peut jamais être coupable objectivement car ce n'est pas conduit consciemment, mais l'addition d'actes est condamnable... Dans un couple on investit du désir, de la libido, de la conception du monde, quand il n'y a pas de retour de ça, la personne perd de l'énergie, s'épuise, et l'autre phagocyte, l'individu se retrouve dans une position où il ne peut pas voir ce qu'il a donné, il ne peut pas se reconnaître

dans sa position. L'ingratitude est maligne car l'homme n'a pas d'identité, de place, pas de dignité.

A♀ : Vous vous rappelez la métaphore que j'utilise à chaque fois « j'avais le sentiment dans ma vie de couple que je mettais tous mes trésors dans un coffre à la banque et il y avait un hold-up ». C'est le coffre numéroté dans lequel tu ne peux pas prouver ce qu'il y avait dedans car c'est confidentiel, et manque de pot les coffres ont été volés. Et là tu te dis qu'il y a un jour où il va se rendre compte que tout ce que je lui ai donné, finira pas avoir un zeste de conscience, et non, cela n'arrive pas jamais.

M♀ : Cette ingratitude est liée à une perversité évidente... La personne ingrate vide l'autre, c'est pour ça qu'il ne peut pas donner. En face de lui il a un trou.

L'amour peut avoir un double chemin, vers le haut et vers le bas... Il a eu l'espoir de faire changer cette femme, après 15 ans. Il a donné tout pour changer.

A♂ : Ah c'est elle qui est devenue plus silencieuse.. mais c'est la perversité totale. Elle punit avec le silence...



Le pays de Cogne de Pieter Bruegel « l'ancien »

C'est un cas clinique extraordinaire... Il est un traître généreux qui consciemment pour des choses matérielles, a trahi une fois, deux fois, trois fois, il revient toujours, avec générosité, avec accompagnement, mais elle se sent qu'elle est ingrate vis à vis de lui, qu'elle ne sait pas... sa puissance permanente, et lui est un traître, essayons de comprendre, c'est intéressant !

M♀ : Je ne comprends pas.

A♀ : Elle se sent ingrate, mais lui la trompait tout le temps. Il lui permet de vivre dans un très grand confort.

A♂ : C'est du chantage affectif.

C♀ : Ah oui.

En plus elle continue à être belle que pour lui. En plus il continue avec sa maîtresse qui est dans la maison d'à côté. Elle peut la voir par la fenêtre. Je lui ai dit de ne pas regarder. Elle n'est pas désirée. Elle ne peut pas désirer car elle sait qui il est. Comment peut-il séduire cette femme qui le connaît telle-

ment bien ? Quelle dépendance par le fait de ne pas être désiré !

A♀ : C'est quelqu'un qui a toujours besoin de paraître au lieu d'être, donc elle surjoue. Elle s'invite un accent très british, car c'est très important.

C'est pour séduire cet homme. Elle a inventé un personnage. En vérité elle est une conservatrice de musée. Avec l'immense maison de son mari et lui avec cette maîtresse.

S♀ : Moi, j'ai eu une amie avec le même cas, j'ai eu que c'était elle. Elle est en analyse, son mari la trompe depuis des années, sauf que cette amie habite un peu plus loin, donc ce n'est pas elle. Ils ont des petits enfants, ils ont essayé de se séparer, ils aiment bien le côté famille, ils pensent qu'ils vont pouvoir recoller les morceaux grâce à cet esprit de famille. Mais elle ne surjoue pas, elle est anéantie complètement en ce moment, elle est en analyse 3 fois par semaine. C'est une loque ! Trois par semaine, cela m'a surpris de l'extérieur, c'est peut-être normal, c'est le début, je n'y connais rien.

Je voudrais revenir sur

l'histoire d'aimer. Tu peux voler !... si on a passé l'expérience de trahison, c'est pas facile de se faire des illusions. Il vaut mieux ne pas se brûler.

A♂ : Mais il y a l'avantage de l'expérience.

Ce que tu parles, c'est imprégné de trahison, elle est en train de se trahir elle-même. Au lieu de se sentir non désirable, je l'ai obligé à crever de désir. En étant autant sublime, différent. La meilleure compensation c'est de devenir un être différent, j'ai essayé de faire comprendre « plus jamais cela ! » Maintenant je passerais à une autre question : « comment faire confiance une autre fois ? »

A♀ : Cela ne peut jamais être sur une feuille vierge. Cela devient gris, c'est une forme de nuance dans la confiance, alors que naïvement la confiance aurait du être totale...

A♂ : Donner la confiance ce n'est jamais 100%, car l'autre n'est pas nous. Déjà avec nous-même comment se faire confiance à 100%.

Qu'est-ce que tu as à dire ?



P♂ : Je pense que la confiance c'est un renouvellement permanent, c'est très vivant, très dynamique, demain est un autre jour, je ne sais pas. Je la vois en terme d'action, de témoignage.

A♂ : Je peux compléter. Ne pas faire confiance à 100%, c'est une chose, trahir c'est une autre chose. Mais on peut ne pas trahir, c'est est la valorisation. C'est à nous-même que l'on se trahit.

S♀ : Je vois avec cette amie, elle va même plus loin, elle me dit « avec mes enfants je me rends compte que toute ma vie j'ai toujours été dans l'agressivité, toute ma vie j'ai développé le mauvais côté de moi ». Moi je connais le bon côté depuis que je te connais, il y a peu, et depuis qu'elle voit que son mari la trompe et qu'elle sort pour se changer les idées avec des personnes célibataires ».

A♀ : Je vois que j'aurais pu être très désagréable avec mes enfants quand ils étaient petits... Je me suis dit que je devais trouver les bons repères pour eux...

A♂ : Dans la situation relationnelle, toi c'est sur tes enfants, moi c'est sur l'analyste. Ce qui est étonnant c'est de culpabiliser car dans une telle relation de soumission je finis par penser que je manipule, par ce que je suis victime de cette chose-là.

A♀ : Je me reconnais tout à fait dans cette situation.

M♀ : On est porteur du même syndrome quand on est ensemble avec quelqu'un.

A♀ : La maladie mentale est contagieuse !

P♂ : Trahison et ingratitude sont des mots qui me posent problème en vous écoutant, derrière pour moi, au moment où cette personne est ingrate ou trahit, est-elle conciente de ce qu'elle fait ou est-elle soumise à des processus inconscients ?

M♀ : Ingratitude, cela peut être ponc-

tuel et on s'en rend compte un peu plus tard...

A♀ : Quand tu donnes, tu ne demandes pas merci, c'est du plaisir. Cela s'alimente d'une personne que tu as choisi d'aimer...

P♂ : C'est pour cela que je pense qu'on peut seulement espérer recevoir comme on donne, sans plus. Pas d'attente.

S♀ : cela nous permet de nous élever, sans attendre des autres, quand on est victime d'ingratitude.

A♀ : Il y a une alimentation nécessaire, personnellement je donne davantage car j'ai reçu. Et je ne vais pas forcément donner à la personne qui m'a donné...

M♀ : Les scientifiques ont montré que la compassion est une question d'éducation, par des études en Angleterre. Ma mère disait toujours que quand un enfant ment, son âme est malade, il faut l'aider. Ici s'il ment, il faut le punir.

Les tibétains disent au lieu de bonjour, comment va ton bon cœur... Moi j'essaierai de trouver la brèche pour guérir son âme.

A♂ : Le manipulateur trouve la brèche pour se satisfaire lui-même. On a bien fait le tour de la question.

P♂ : Ma question était par rapport au degré de conscience...

Le degré de conscience, c'est ce que je dis dans l'article... Quelle souffrance... j'étais utile quelque part... j'ai une blessure comme ça... Mais j'attends que cela se cicatrise, car j'ai été surpris, je n'attendais pas l'ingratitude quand je parle de mon ami, avec qui j'ai partagé. On cherchait ensemble, mais j'avais le sentiment de chair de poule... c'était un élève avec qui j'avais avancé en-

semble dans la vie, mais il est parti... avec autant de partenariat avec moi il a pu dévaloper un peu de conscience, car pour manipuler si bien, il faut avoir été conscient un peu... je dis, comme il va souffrir... il va se justifier, qu'il n'a pas le temps... il n'y a pas de bonbon pour celui qui ne sait pas où il va... de manière fondamentale l'ingratitude, c'est parce que l'orgueil empêche de dire merci, de reconnaître.

M♀ : En Russie, avant le christianisme, il divise l'intelligence et le cœur, c'est-à-dire l'âme... l'intelligence, c'est prendre, prendre, avoir, avoir, l'autre te fait sentir la culpabilité. Quand on est déconnecté du cœur, on devient ingrat.

Je suis d'accord. C'est difficile avec le regard du cœur, de contempler l'échec de notre volonté de faire éveiller les autres, de faire partager la lumière.

M♀ : Les tibétains disent qu'on peut aider celui qui demande, pas celui qui ne demande pas, c'est un péché.

A♂ : Il fait veiller à ne pas donner de perles aux cochons. Question : est-ce qu'un pervers ne peut pas utiliser la demande pour arriver à ses fins ?

M♀ : Pour moi un pervers un vampire, avec un vide infini...

Pour partager avec un pervers, il faut donner systématiquement... faire le vide pour l'obliger à sortir de lui. Dans la conscience l'ingratitude n'existe pas... Mon problème c'est que je ne sais pas si j'ai été en face de l'ingratitude ou d'une trahison, car je vois des gens incapables car ils viennent de pathologies trop lourdes, psy-



chotiques ou border line, ils sont dans une position égocentrique fondamentale au point de te manger avec une certaine innocence, mais là je parle de malades, pas de la vie quotidienne. Les patients on accepte de les porter.

A♂ : Tu parles de trahison... mais par rapport au projet que vous avez initié ensemble ?

Par rapport à tout ce qui l'occupait tout le temps, et d'un seul il n'écoute plus rien.

A♂ : Si tu te rends coupable, il a gagné dans cette affaire.

Je suis sûre... non, il a perdu son maître.

A♂ : Le choc de la séparation, il savait qu'il allait se mettre dans une posture où il serait sur un piédestal, c'est à ce moment-là qu'il a pu gagner quelque chose.

Il était mon élève dans ma maison, il rendait la vie impossible avec une résistance terrible, il était dans une provocation permanente dans le groupe de travail, ce jour-là on est allé déjeuner, il continuait à faire la tête, j'ai dit « moi au 84, toi au 114 ». C'était aussi sa dernière séance...

C♀ : Quand il y a eu les mensonges... Ils ne sont pas revenus.

Ils sont partis à 3 en une seule fois... c'était au mois de janvier. En plus il est parti sur un mensonge. Il a décidé d'aller écrire son livre... Je dois reconnaître quelque chose ce soir, la guerre était là tout le temps, je ne m'en rendais pas compte... les projections négatives... toujours l'espoir de trouver la faille.

A♂ : Moi je pense qu'il a utilisé cela

chez toi, on sait que tu ne lâches pas.

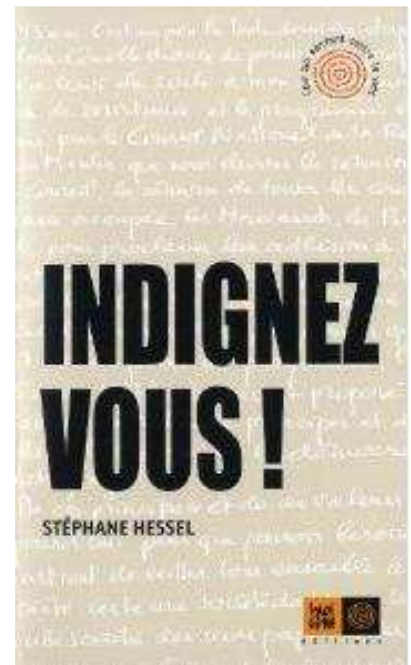
J'avais cette image, c'est toi ou c'est moi. Tu es les bienvenue, enchantée de te voir.

Équipe de « SOS Psychologue

DU COTE DES LIVRES

INDIGNEZ VOUS de Stéphane Hessel

Ce livre n'a plus besoin qu'on le fasse connaître mais pourquoi ne pas lui faire une place parmi



nous qui nous questionnons...

Gaël BOUKET

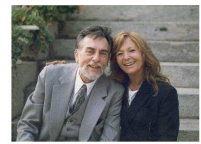
A LIRE

REPONSES AUX QUESTIONS (TOME 1) de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (20€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychologie)

Résumé : L'auteur propose une approche vivante et passionnée pour transmettre son expérience d'une psychologie vécue au quotidien. Elle nous offre de partager sa vision dynamique des changements des profils individuels et de la société. « Réponses aux questions » est organisé par thème. Les thèmes ont été publiés dans la lettre de SOS, le volume 1 reprend les thèmes des numéros de mars 1994 (n° 1) à août 1998 (n° 45).

Graciela Pion-Cimetti
de Maleville
**REPONSES
AUX QUESTIONS**
tome 1



REPONSES AUX QUESTIONS (TOME 2) de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (20€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychologie)

Résumé : L'auteur propose une approche vivante et passionnée pour transmettre son expérience d'une psychologie vécue au quotidien. Elle nous offre de partager sa vision dynamique des changements des profils individuels et de la société. « Réponses aux questions » est organisé par thème. Les thèmes ont été publiés dans la lettre de SOS, le volume 2 reprend les thèmes des numéros de septembre 1998 (n° 46) à octobre 2002 (n° 80).

Graciela Pion-Cimetti
de Maleville
**REPONSES
AUX QUESTIONS**
tome 2



REPONSES AUX QUESTIONS (TOME 3) de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (20€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychologie)

Résumé : L'auteur propose une approche vivante et passionnée pour transmettre son expérience d'une psychologie vécue au quotidien. Elle nous offre de partager sa vision dynamique des changements des profils individuels et de la société. « Réponses aux questions » est organisé par thème. Les thèmes ont été publiés dans la lettre de SOS, le volume 3 reprend les thèmes des numéros de novembre 2002 (n° 81) à août-septembre 2008 (n° 120).

Graciela Pion-Cimetti
de Maleville
**REPONSES
AUX QUESTIONS**
tome 3



ASPECTS PSYCHOSOCIAUX DE C. GUSTAV JUNG de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (30€) sur www.thebookedition.com (sciences humaines/psychanalyse)

Résumé : L'auteur nous invite à la découverte vivante de la psychologie de C. Gustav Jung dans la vie actuelle. Carl Gustav Jung est un médecin, psychiatre, psychologue et essayiste suisse né le 26 juillet 1875 à Kesswil, canton de Thurgovie, mort le 6 juin 1961 à Küsnacht, canton de Zurich, en Suisse alémanique. Fondateur du courant de la psychologie analytique, Jung a profondément marqué les sciences humaines au XXe siècle.

Graciela Pion-Cimetti
de Maleville
**ASPECTS
PSYCHOSOCIAUX
de
C. GUSTAV JUNG**



CONTES DE MAREE HAUTE de Graciela PIOTON-CIMETTI de MALEVILLE

Disponible à la vente (20€) auprès du secrétariat de l'association (06 86 93 91 83)

Résumé : Pourquoi les appeler *Contes de marée haute* ? Parce qu'ils sont nés au moment de la marée haute du désir. Ce désir qui est comme une lumière et se répète en forme de trajectoire placée entre la pulsion et le fantasme. Ce sont des contes nés de la dimension d'aimer, insérés dans des structures archétypiques, dans des paysages inconscients, toujours vivants, symboliques et inépuisables. Je ne sais pas qui est l'écrivain en moi. Toujours est-il que je suis en train de vivre ces contes. Les personnages n'ont pas envie de partir et je ne peux pas les chasser, car ce sont mes amis, mes guides, mes compagnons de route. J'écris ces lignes depuis le quatrième étage au 68 du boulevard de Courcelles tout en écoutant de la musique grégorienne. Cette histoire ne se terminera jamais. Il se trouve, régulièrement, un personnage nouveau qui émerge à l'horizon du désir et qui demande un espace, une parole. Puisse la marée haute l'engendrer...

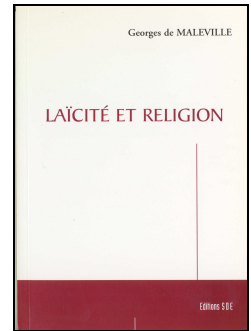
E. Graciela Pion-Cimetti
**CONTES
DE
MARÉE HAUTE**
VOLUME 1

© 2010 E. Graciela Pion-Cimetti

LAÏCITE ET RELIGION de Georges de MALEVILLE

Disponible à la vente (15€) auprès du secrétariat de l'association (06 86 93 91 83)

Résumé : Ce livre est né d'une constatation : celle dans le monde de l'Europe occidentale, et spécialement en France, où l'irreligion est omniprésente, et domine à ce point la culture que toute manifestation de foi religieuse apparaît comme incongrue, bizarre, voire franchement suspecte. Il n'en a pas toujours été ainsi. Le phénomène, au contraire, est relativement récent et remonte au plus à un siècle et demi. Comment en est-on arrivé là, à partir d'une « chrétienté » où les Papes déposaient rois et empereurs à leur guise ? A qui incombe la responsabilité de cet agnosticisme total ? Et surtout quel est son avenir ? Va-t-on assister durablement à l'instauration d'une nouvelle ère, où la religion comptera pour rien dans la société ? Ce livre ne prétend pas apporter de solutions tranchées, tout au plus indique-t-il des voies de recherche. Mais les questions, elles, sont franchement posées, et elles demeurent.



Bon de commande

à retourner au secrétariat de l'association SOS Psychologue
84, rue Michel-Ange 75016 Paris - Tél : 06.86.93.91.83 - 01.47.43.01.12

M. Mme, Mlle _____

Adresse _____

Téléphone _____ Email _____

Ouvrages commandés

Réponses aux questions (tome 1) de Graciela Pionon-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Réponses aux questions (tome 2) de Graciela Pionon-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Réponses aux questions (tome 3) de Graciela Pionon-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Aspects Psychosociaux de C. G. Jung de Graciela Pionon-Cimetti de Maleville _____ 30 €

Contes de Marée Haute de Graciela Pionon-Cimetti de Maleville _____ 20 €

Laïcité et religion de Georges de Maleville _____ 15 €

Mode de paiement

Montant total de la commande (€) : _____ (hors frais de port)

Espèces : par chèque :

Date : _____ Signature : _____

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 :

« La bougie allumée »

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

☎ 01.47.43.01.12 / 06.86.93.91.83 /
06 87 19 34 51

email : sospsy@sos-psychologue.com

Présidente :

Graciela PIOTON-CIMETTI
Docteur en psychologie clinique
Psychanalyste, sociologue et sophrologue
Site personnel : 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

Relations publiques :

Aurélien RECHER
Étudiant en psychologie à Paris V

Webmaster (site Internet) :

Jacques PIOTON
Diplomate

Recherche et investigation :

Graciela PIOTON-CIMETTI
Aurélien RECHER
Philippe DELAGNEAU
Ingénieur

Comité de rédaction :

Élisabeth COURBARIEN
Ingénieur

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

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

01 47 43 01 12

06 86 93 91 83

06 87 19 34 51



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 27 avril 2011
à 20h30**

Réservation obligatoire 3 jours à l'avance
par téléphone : 01.47.43.01.12,
06.86.93.91.83 ou 06 87 19 34 51

- 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