

PENTA Éditions

*A le plaisir de vous annoncer la parution
Du livre de*

Muriel JAN



PENTA Éditions
59, rue Saint André des Arts
75006 PARIS
penta.editions@orange.fr

Muriel JAN

Voyage au coeur de l'intime

Une psychothérapeute raconte...



Postface de Ghislain Devroede



PENTA
Éditions

Il est bien différent de penser intérieurement de temps en temps à soi, à ses réactions, et à son fonctionnement que de parler à voix haute de soi à un Autre. Cet Autre n'est pas un ami, mais un témoin partenaire et engagé dans ce voyage.

Tenir un discours de soi sur soi, s'adressant à l'Autre qui nous écoute sans jugement, nous accompagne et nous relance par ses questions, ses réactions, sa présence et son écoute, crée une alchimie singulière et différente de nos réflexions solitaires partagées avec un ami, un amour, un parent ou un enseignant.

Le cadre de la psychothérapie crée une rencontre qui paradoxalement nous plonge au cœur de l'intime et nous en extrait. Après coup, quelque chose de notre regard interne se transforme et modifie notre rapport à nous-même et au monde.

Muriel JAN, de double culture franco-canadienne, est psychologue, analyste psycho-organique, cogérante et enseignante à l'École française d'analyse psycho-organique (EFAPO) et jusqu'à récemment à l'École de sophrologie de Bordeaux (ISEBA) ainsi qu'à la Sigmund Freud Université (SFU). Elle supervise aussi des sessions d'analyse de pratiques individuelles et collectives.



Extrait du livre

Coraline : « Mon frère s'est suicidé, je me sens si coupable, je n'ai plus le goût à rien »

- Si vous aviez envie de dire quelque chose à votre frère, s'il était là sous une autre forme, vous lui diriez quoi ?

- *Ma colère et ma tristesse. Je n'ai pas envie de vivre toute ma vie avec un goût de sang dans ma bouche. Je n'ai pas envie qu'il me pourrisse la vie. Je suis en colère par rapport à ce qu'il nous a fait, ce qu'il a fait.*

- C'est un plaisir désespéré que le suicidant a en pensant « au moins les gens penseront à moi, ou je leur manquerai etc.. »

- *Oui, comme si c'était le seul moyen d'exister et de se redonner une place dans la vie. C'est terrible.*

- Oui, vous n'avez jamais autant pensé à lui depuis son décès.

- *Oui, on est passé à côté d'une relation d'amour. Je regrette que nous n'ayons pas réussi notre relation frère sœur. On s'est ratés, c'était un peu pourri dès le départ. Je me suis construite par rapport à sa fragilité qui devenait dureté, avec mes stratégies de défenses. C'est quand même un lien très fort puisque j'ai le sentiment qu'on m'a arraché une partie de moi. Cette relation était quand même essentielle et on n'y a pas réussi. Ça n'a pas été source de force, il n'a pas pu s'appuyer sur moi. Il avait dit à une de ses amies « un jour avec Coraline, on parlera ». Il a fallu qu'il meure pour que je m'occupe de tout cela. Peut-être que s'il avait vécu jusqu'à soixante-dix ans, nous n'aurions jamais fait l'effort.*

Ce sera au moins ça de positif dans son acte si violent, il a mis la famille au travail et Coraline en faisant sa démarche psychothérapeutique, a amené du nouveau dans la façon de se relier et d'être ensemble.

- *J'aurais pu le faire quand je l'ai vu la dernière fois, en plus j'ai comme eu l'intuition que c'était un dernier au revoir. Mais il était déjà agressif, en fait c'était du mal être et je n'ai pas compris.*

Comme je la sens enfin mûre je réitère ma proposition d'écrire à son frère. Elle a peur, se bloque. Elle tient son stylo en apesanteur au-dessus de sa feuille blanche pendant presque dix minutes...

La séance suivante Coraline est enjouée :

- *C'est le travail ici. Je n'aurais jamais pu écrire en me disant que c'était ce que j'allais lire. C'est sorti des tripes, du cœur et c'est ça qui est essentiel et que je l'ai dit à voix haute ensuite devant toute la famille. C'est la première fois que je me dis, au moins dans cette tragédie j'ai trouvé une source de changement dans ma façon d'être avec les autres. Mes amies trouvent que je me livre davantage. Avant je disais quand ça n'allait pas et que c'était passé. Là je sens que je n'ai plus envie de passer à côté de l'essentiel, même si je ne révolutionne pas toute ma vie. Maintenant j'arrive à parler de Jean avec mes enfants sereinement. C'était réparateur pour moi que je vive ce moment de la lecture de la lettre avec la présence de mon compagnon et de mes enfants. Maintenant je sens que je peux ressortir les photos, penser à Jean, aller bien sans pour autant l'oublier. Je peux en parler sans que j'ai mal au dedans.*