

GRATUIT

Mai - Juin 2012

Psy magazine

Le spécialiste
de la psychologie en ligne

Le spécialiste de la psychologie en ligne

- Ne plus être un parent **victime !**
- Aider **l'enfant dyslexique**
- Psy-test **Vous faites-vous respecter ?**
- **L'avis du psy**

"Ma fille me fait passer un enfer"

Psy magazine

Les troubles anxieux expliqués aux parents



CHAMP PSY

Ce que le genre
fait à la psychanalyse



CORPS & PSYCHÉ

L'ESPRIT DU TEMPS

Psy magazine
GRATUIT

Mai - Juin 2012

Édito

Ne plus être un parent victime !

Grand nombre de consultations attestent de façon récurrente qu'être parent est décidément bien difficile ! Non pas qu'il n'existe aucun mode d'emploi à disposition puisqu'au XXI^{ème} siècle, entre les abondantes publications Psy et autres émissions radio ou télévisées sérieuses, les informations dans le domaine de l'éducation ne manquent pas... Mais il s'agit plutôt ici de considérer ce que la psychanalyse nomme *contrôle* de la part de l'héritier résistant face à ses géniteurs, toutefois ouverts à la compréhension de ses débordements psychologiques. Alors, pourquoi ça fonctionne mal à certains moments ?

Certes, la société d'aujourd'hui a progressivement permis aux chères têtes blondes d'avoir plus de droits que de *devoirs* (à tous les sens du terme) mais, fondamentalement, le problème se situe ailleurs. Considérons plutôt les exigences insatiables du petit d'Homme, qui peuvent se transformer en menaces plus ou moins déguisées si l'adulte en charge de son équilibre n'accède pas systématiquement à ses demandes. L'escalade se met ainsi en marche. Le parent lâche du lest raisonnablement mais le jeune récalci-

trant en profite. Le parent, à bout de souffle, se sent légitimement victime de ce système relationnel. Pourtant, il continue à culpabiliser, se disant mauvaise mère ou mauvais père, croyant – le plus souvent à tort – que le climat est meilleur dans la maison du voisin ! Et les conflits de s'annoncer, de s'aggraver... La solution ? Envisager simplement – sans plus attendre – que tout être humain, aussi jeune soit-il, a une destinée qui lui est propre et qu'aucune mère ou qu'aucun père ne pourra changer ni modifier. Accepter ce postulat permet de lâcher prise. Curieusement, la communication s'améliore et un climat favorable se rétablit. Le transfert opère positivement. C'est cela – entre autres – la magie de l'inconscient !



© Tout en image

Chantal Calatayud

Aider l'enfant dyslexique

Comme pour tous les diagnostics très à la mode aujourd'hui commençant par la syllabe « dys » (dysphasie, dyscalculie, dysorthographe, dysharmonie etc.), on a l'habitude d'appliquer le terme de « dyslexie » un peu trop facilement lorsqu'on se sent désarmé face à un échec scolaire. Or, la dyslexie répond à des critères cliniques très précis qu'il est bon de connaître avant d'engager une quelconque remédiation.

Tout d'abord, il faut savoir qu'une difficulté dans l'apprentissage de la lecture ne relève que très rarement d'un trouble dyslexique. Il y est surtout question d'immaturité psychique, sachant qu'un enfant peut enclencher le bon mécanisme nécessaire à l'âge de 7, voire 8 ans et ce, de façon tout à fait normale.

Qu'est-ce que la dyslexie ?

Selon la définition qu'en donnait l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) en 2007, la dyslexie est un trouble endogène (qui n'est pas dû à une cause extérieure) de la fonction symbolique qui touche spécifiquement la structure lettre/son (graphème/phonème), la rendant difficile à mémoriser et à pratiquer en synthèse : *sitôt appris sitôt oublié, le graphème doit être redécouvert à chaque rencontre*. Seul un médecin pédopsychiatre ou neurologue, à la suite d'examens poussés rassemblant plusieurs disciplines, est habilité à poser un

diagnostic de dyslexie. Ce n'est donc pas la prérogative du seul enseignant, psychologue, médecin scolaire ou orthophoniste. Pour qu'il y ait dyslexie, il faut en effet que s'associent plusieurs facteurs :

- avoir atteint l'âge de 8 ans, être en classe de CE2 et connaître encore de très grosses difficultés au niveau du déchiffrement des mots
- avoir un développement intellectuel normal (nécessité de passer des tests d'évaluation psychologique)
- être indemne de tout trouble d'ordre psychologique (nécessité d'un bilan)
- n'avoir aucun déficit visuel ni moteur
- n'être l'objet d'aucune carence éducative.

Une fois le handicap avéré – la dyslexie est reconnue comme étant un handicap en France –, il est possible de constituer un dossier à la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées) de manière à bénéficier d'aménagements spéciaux, tels qu'un délai de temps supplémentaire accordé aux examens

PSYCHANALYSTE

Orange - Vaucluse

Cécile Grassis, Psychanalyste agréée, propose des cures individuelles adaptées :

- > Adulte
- > Adolescent
- > Enfant

Elle intervient aussi auprès de la femme enceinte au titre de la préparation à la naissance.

Consultations sur rendez-vous.

Tél : 06 64 27 89 15

<http://www.wix.com/grassiscecile/psychanalyste>

« Les dyslexiques pensent en images plutôt qu'en mots »

Lyon

PSYCHANALYSE

Cabinet Chantal Odet

Diplômée de l'Institut Français de Psychanalyse Appliquée
Membre de la société Française de Psychanalyse Appliquée

**Psychanalyse de l'enfant,
de l'adolescent, de l'adulte.
Prise en charge du nouveau-né
et du nourrisson
(avec analyse du lien mère-enfant).
Préparation à la naissance.
Analyse didactique.
Supervisions.**

Consultations sur rendez-vous



04 74 66 93 41

www.chantal-odet-psychanalyste.fr

Son bureau Feng Shui

Un enfant aura d'autant plus envie d'étudier qu'il disposera d'un bureau bien à lui. Les spécialistes du Feng Shui, une discipline dont l'objectif est d'harmoniser la circulation d'un bon *chi* (énergie) dans une pièce, ne préconisent pas un matériau en particulier, même si le bois reste l'idéal. Par contre, les formes ont une importance : si votre enfant est désinvolte et manifeste une difficulté à se concentrer, préférez un bureau carré ou rectangulaire. S'il a tendance à être angoissé chaque fois qu'il fait ses devoirs, un bureau aux formes arrondies sera plus adapté. Quant à la couleur, si le rouge demeure une teinte porte-bonheur en Chine, possédant une énergie yang qui stimule l'énergie intellectuelle et est apprécié des enfants, le vert émeraude – étant un symbole d'intelligence et de courage –, peut être tout aussi indiqué. Quoiqu'il en soit, le Feng Shui est basé sur le respect de chaque personnalité et il n'est pas question d'en faire un dogme. L'important est que l'enfant se sente bien assis à son bureau. S'il n'aime ni le rouge ni le vert, rien n'empêche de choisir un autre ton quitte à ajouter un objet décoratif rappelant ces deux couleurs. Le Feng Shui insiste également sur la notion d'ordre. Aussi est-il bon d'opter pour un bureau pourvu de suffisamment de tiroirs de rangement pour ne pas obstruer le plan de travail.

officiels, une prise en charge spécialisée (orthophoniste) ou même l'accès à des classes spécifiques aux enfants dyslexiques. Il est important de souligner qu'un enfant dyslexique peut tout à fait suivre une scolarité normale, étant apte à accumuler les savoirs. Il a seulement besoin d'user de stratégies qui lui demandent plus d'énergie et de temps qu'un enfant non dyslexique.

Dédramatiser

La première des choses à faire consiste à relativiser de manière à ne pas projeter ses propres angoisses sur son enfant. L'actrice Nathalie Baye dit être dyslexique, ce qui n'a en rien entaché sa réalisation sociale. Bien d'autres qualités prennent le relais au point que certains avancent que les dyslexiques pensent en images plutôt qu'en mots. Aux États-Unis, où on préfère à juste titre stimuler les points forts que les points faibles, les architectes dyslexiques sont très en vogue, ayant une image parfaite de ce à quoi doit ressembler une construction et pouvant de fait mieux anticiper que les autres...

Les aides possibles

La consultation orthophoniste reste une aide spécialisée très efficace à condition qu'il y ait un réel désir et un engagement de la part de l'élève. Il ne faut absolument pas que cette aide soit vécue comme une

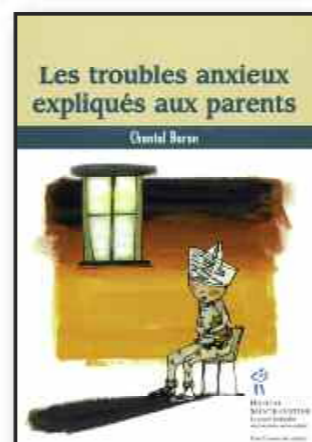
corvée. Le côté relationnel est essentiel dans la mesure où votre enfant a besoin de restaurer la confiance en lui. Un psychanalyste peut aussi instaurer une acceptation du symptôme, voire permettre d'en trouver les causes inconscientes et, éventuellement, lever les blocages. L'origine de la dyslexie fait l'objet de controverses et aucune certitude à ce jour n'est de mise. Les adeptes de la psychologie comportementale ont des techniques efficaces en terme de rééducation, utilisant des outils stratégiques intéressants. L'essentiel reste que l'enfant dyslexique trouve du sens dans ce qu'on lui propose et puisse exprimer son désir afin d'adhérer à ce qui lui convient. Il n'est pas question d'opposer les solutions et ainsi alimenter des querelles d'un autre âge. Un enfant dyslexique est avant tout un enfant en souffrance qui sait très bien, inconsciemment, ce qui est bon ou moins bon pour lui.

Siffrein Rousselet



Les troubles anxieux expliqués aux parents

Où un trouble anxieux trouve-t-il son origine ? Voilà une question qu'on se pose nécessairement lorsqu'on voit les changements marquants que subissent les jeunes présentant un trouble de ce type. La réponse à cette question est encore plus pressante quand on constate l'énorme souffrance que cela engendre et à quel point le sujet est prisonnier de son angoisse, n'en parlant que rarement, même à ses proches.



*À lire,
« Les troubles anxieux expliqués aux parents »,
Chantal Baron,
CHU Sainte-Justine,
122 pages

Une des trois réponses que donnent les chercheurs est celle de l'hérédité. Particulièrement en ce qui concerne le trouble panique et le trouble d'anxiété généralisée, un facteur héréditaire ressort clairement des études, notamment celles qui ont été faites sur des jumeaux. Il existe également une tendance héréditaire à la phobie sociale.

Un facteur héréditaire

Une recherche démontre que 44 % des traits obsessionnels seraient hérités, de même que 47 % des symptômes obsessionnels (1). Si l'on considère la maladie obsessionnelle compulsive complète, les auteurs de cette recherche ont découvert 15,9 % de troubles obsessionnels compulsifs chez les parents d'enfant souffrant de ce trouble. On peut en déduire que l'hérédité joue ici un rôle non négligeable. La pratique quoti-

dienne en pédopsychiatrie confirme ce facteur héréditaire dans les troubles anxieux. On retrouve souvent soit un parent, soit un grand-parent ou un oncle porteur du même trouble que celui de l'enfant qui consulte. Par ailleurs, certains traits de tempérament observables dès la naissance prédisposeraient au développement d'un trouble anxieux. Une étude récente (2) fait part de l'observation de sujets de la naissance à l'adolescence et démontre très clairement que les bébés qui avaient été classés dans le groupe « inhibé » (contrairement au groupe « désinhibé ») deviennent en majorité des adolescents présentant des symptômes de phobie sociale. Il est possible que ce trait de comportement (« inhibé ») soit également lié à une plus grande vulnérabilité au syndrome post-traumatique. En cas d'événements

Psychologie

Placez la psychologie au coeur de votre activité
avec Praxisa, l'école de la psychologie pratique



Psychologie Générale

Une formation complète qui vous donne les clés indispensables pour comprendre la psychologie moderne et percevoir ses applications concrètes et opérationnelles en milieu professionnel comme dans la sphère personnelle.

Psychologie de l'Enfant

Une formation pour comprendre l'évolution psychologique de l'enfant grâce à une méthode accessible, claire et pratique, pour les parents et les professionnels de la petite enfance et de l'adolescence.



formation certifiante accompagnement personnalisé inscription permanente

Pour obtenir une documentation :
tel : 01 78 09 90 00 - www.praxisa.com
retrouvez aussi nos formations sur www.psychanalysemagazine.com

PRAXISA : 6 rue Berthelot 92150 Suresnes - @ : contact@praxisa.com
Formations agréées au titre de la formation continue et validées par un certificat. Établissement soustrait au contrôle pédagogique de l'Éducation nationale et immatriculé auprès de l'Académie de Versailles n° 01126210.

« Dans les familles où la crainte règne et où toute chose semble dangereuse, l'enfant apprend à avoir peur et cela diminue ses compétences et sa capacité à faire face à l'adversité »



Le rôle des parents

Lorsque des parents ont de jeunes enfants, leur rôle ne consiste pas à enlever tous les cailloux qui se présentent sur leur chemin mais, plutôt, à leur montrer comment lever les pieds et se relever chaque fois qu'ils tombent. On comprend aussi qu'il y ait plus d'enfants anxieux dans les familles où la mère est déprimée : comment stimuler un enfant et le pousser à aller de l'avant quand, pour soi-même, tout est dangereux, mauvais ou sans intérêt ? L'enfant apprend de ses parents : notre façon de vivre lui parle de notre façon d'être au monde. Néanmoins, il faut certainement plus qu'une réaction à la détresse d'un parent pour développer un trouble anxieux. Des facteurs héréditaires, le type de personnalité, la pression du milieu scolaire et, parfois, une maladie invalidante, se conjuguent le plus souvent pour faire éclore le trouble anxieux.

très effrayants, comme une attaque armée dans une école, un chercheur rapporte qu'au nombre des enfants les plus anxieux un mois après l'évènement, 38 % étaient reconnus avant l'évènement pour avoir une personnalité inhibée (3). L'hérédité n'explique quand même pas tout et il faut y ajouter un facteur d'apprentissage. Dans les familles où la crainte règne et où toute chose semble dangereuse, l'enfant apprend à avoir peur, ce qui diminue ses compétences et sa capacité à faire face à l'adversité. C'est une forme de « modeling ». Cela confirme les peurs des parents et augmente chez l'enfant le besoin d'être protégé et de rétrécir son univers. Surprotégé, il n'apprend pas à se débrouiller seul, ce qui accroît son sentiment de fragilité et donc ses angoisses. N'est-ce pas en développant ses potentialités que le petit d'Homme acquiert le sentiment de sa valeur propre, en dehors de la tutelle des parents ?

*Docteur Chantal Baron, pédopsychiatre**

*Pour en savoir plus, lire :

« Les troubles anxieux expliqués aux parents », Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine.

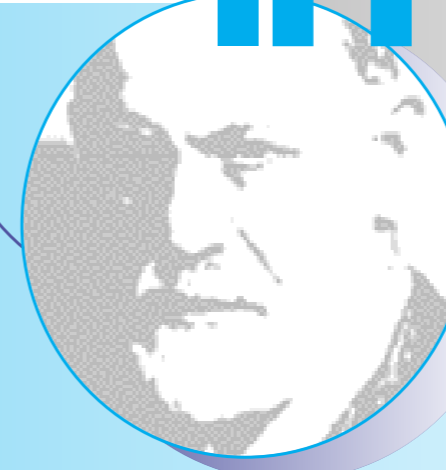
Bibliographie :

1. « Génétic and environment influences on obsessional traits and symptoms », Clifford CA, Murray RM, Fulker DW, Ed. Psychological Medicine.
2. « Early childhood predictors of adult anxiety disorders », Kagan J, Snidman N, Ed. Biological Psychiatry.
3. « Life threat and posttraumatic stress in school-age children », Pynoos RS, Frederick C, Nader K, Arroyo W, Steinberg A, Eth S, Nunez F, Fairbanks L, Archives of Général Psychiatry.

IFPa® Avignon

depuis 1991

Institut Français
de Psychanalyse
Appliquée



Agréé Société Française de Psychanalyse Appliquée

Cet institut psychanalytique
propose **2 axes**

 www.ifpa-france.com
contact@ifpa-france.com

Un métier

- ✓ psychanalyste
- ✓ psychothérapeute
- ✓ art-thérapeute
- ✓ psychogénéalogiste

Formations professionnelles complètes, diplômantes,
Cours hebdomadaires

**Cours
le lundi ou
le samedi**

Une connaissance de l'être

pour comprendre, évoluer, s'adapter
Cours bi-mensuels, théoriques et pratiques

Institut Français de Psychanalyse Appliquée

Résidence "Les Jardins Raspail"

3 rue Velouterie - 84000 AVIGNON

Documentation détaillée sur demande au

 **04 90 63 19 89**

(pas de cours par correspondance)

Responsable de formations

Chantal Calatayud

e-mail : if.psychanalyse-appliquee@wanadoo.fr

Libérez-vous des contraintes

avec Pascale Chapaux-Morelli

Vous ne supportez plus les contraintes d'un planning toujours plus serré, les diktats servis par les magazines de mode, les pressions de votre patron, de votre famille, de votre entourage ? Pascale Chapaux-Morelli, auteur et Présidente de l'Association d'Aide aux Victimes de Violences Psychologiques, vous invite, dans son nouvel ouvrage « Osons la libre attitude » publié chez Flammarion, à déconstruire - mais avec humour et précision - l'imbroglio de votre quotidien. D'ailleurs, l'interview que cette femme d'action a bien voulu nous accorder nous pousse déjà à nous interroger...



Photo : © David Ignaszewski / Koboy / Flammarion

Psy Magazine : Qu'est-ce que la « Libre attitude » ?

Pascale Chapaux-Morelli : C'est l'état d'esprit positif qui véhicule une volonté de se dégager des contraintes et « échapper » à ce que l'on s'impose soi-même ou aux pressions externes : tout ce à quoi l'on est « obligé », tout ce qui, dans notre quotidien, peut représenter une agression et diminuer, voire anéantir, notre sensation de liberté.

P. M. : Vous explorez des champs très divers, quels sont leurs points communs ?

P. C-M. : Justement le fait d'être tous susceptibles de participer à cette limitation de notre liberté et donc de notre bien-être. La recherche de la perfection, la technologie, les modèles imposés, l'argent, la manipulation, la dépendance affective, l'anxiété : ce sont les écueils potentiels de la vie de tout le monde.

P. M. : Ces obstacles éventuels sont-ils tous égaux ?

P. C-M. : Ils ne sont pas égaux dans leur répercussion sur le « confort » de vie. L'assujettissement à une manipulation intense et répétée, par exemple, peut s'avérer très destructeur et envahir complètement le quotidien de la personne qui subit. C'est évidemment beaucoup plus grave que d'être « simplement » dépendant d'un modèle esthétique ou comportemental. Il convient aussi de distinguer les contraintes qui viennent de l'extérieur et celles que l'on s'impose sans s'en rendre compte. Mais surtout, il existe des degrés différents dans la difficulté à surmonter ces contraintes. La dépendance affective, notamment, lorsqu'elle est très accentuée, ne se résout pas en quelques jours. On ne s'en libère qu'à travers un parcours, souvent grâce à une thérapie. Quant à la manipulation, lorsqu'elle in-

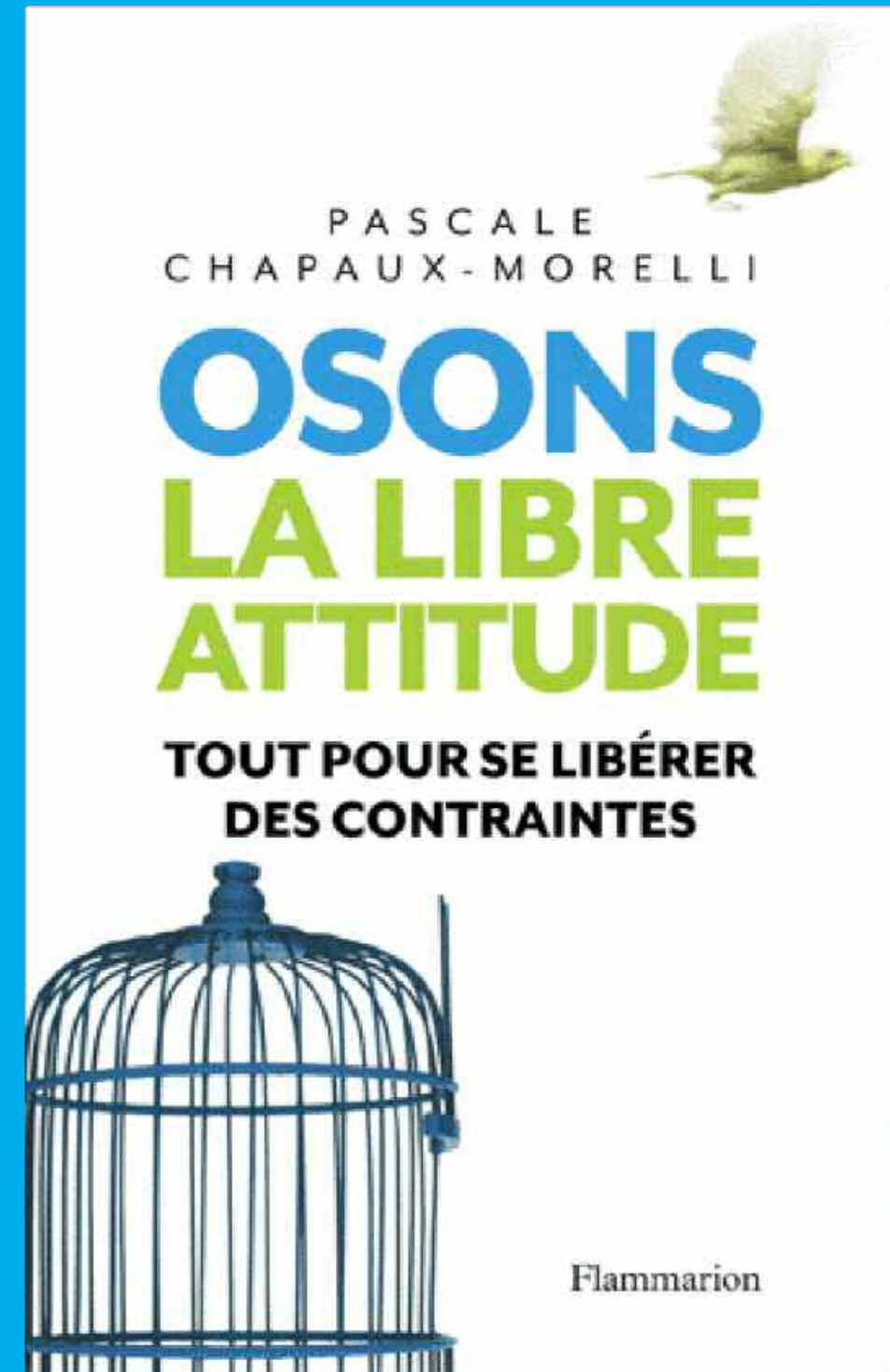
tervient dans une relation affective et qu'elle se révèle pleinement au moment d'un divorce ou d'une séparation, cela est si douloureux que c'est sans doute le cas de figure le plus problématique parmi tous ceux que j'explore dans ce livre.

P. M. : La manipulation est un sujet que vous avez traité dans un précédent ouvrage et vous êtes Présidente d'association. Avez-vous souhaité cette fois-ci aborder aussi des thématiques plus légères ?

P. C-M. : Tout à fait. J'avais envie de montrer la voie pour se libérer des carcans et, si possible, avec humour, de donner la possibilité au lecteur de se comprendre, de sourire de certains travers, d'en dédramatiser d'autres, puis de décider pour soi, en offrant des clés de compréhension et d'analyse de notre quotidien.

P. M. : Ce quotidien est compliqué, est-ce pour cette raison que vous avez rédigé votre ouvrage selon des axes pluriels ?

P. C-M. : Oui, il reflète la complexité de notre vie, ses contradictions. Mais ces axes de réflexion montrent aussi qu'il existe une logique globale, même lorsqu'elle s'inscrit en négatif. L'anxiété, la frénésie, l'esclavage à la technologie et même notre relation à l'argent ont en commun un paramètre : le rythme effréné de nos journées. C'est un premier axe. Le deuxième aborde tout ce qui peut nous rendre dépendants : une relation amoureuse, la chirurgie esthétique, la technologie, l'ordinateur lorsque son usage est géré avec difficulté...



Les ouvrages du bon sens



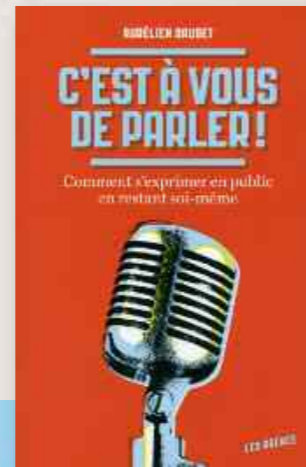
8 moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent

Voici un mode d'emploi éducatif qui offre des outils concrets et aisément applicables à tous les parents. On y révèle ce que chacun devrait savoir afin de vivre une relation vivante et chaleureuse avec son enfant.

La méthode innovatrice proposée ici remporte un grand succès parce qu'elle est fondée sur les besoins réels des parents d'aujourd'hui. Grâce à son application, votre enfant deviendra autonome et responsable. Il parlera facilement de ce qu'il ressent et vivra beaucoup moins de rivalités. En tant que parent, vous n'aurez plus à sévir pour vous faire comprendre, vous aiderez votre enfant à développer son estime de soi et vous vivrez votre rôle dans la joie.

Cet ouvrage s'adresse et aux mères aux pères de jeunes enfants et d'adolescents, ainsi qu'aux éducateurs et aux thérapeutes.

Hélène Renaud & Jean-Pierre Gagné, Éditions Ambre.



C'est à vous de parler !

Comment s'exprimer en public en restant soi-même

« Prendre la parole, ce n'est pas entrer dans un moule, c'est jouer un rôle sans mentir, de manière sincère, juste et dynamique » assure Aurélien Daudet.

Toutefois, si nous devons prendre la parole, pour un discours de mariage ou un entretien d'embauche, devant une, dix ou trois cents personnes, rien ne nous prépare vraiment à cette situation souvent stressante.

Aurélien Daudet nous propose une méthode simple et efficace, nourrie de recherches en psychologie, pour nous aider à trouver notre originalité profonde en matière de communication. Il met au cœur de sa démarche trois notions fondamentales :

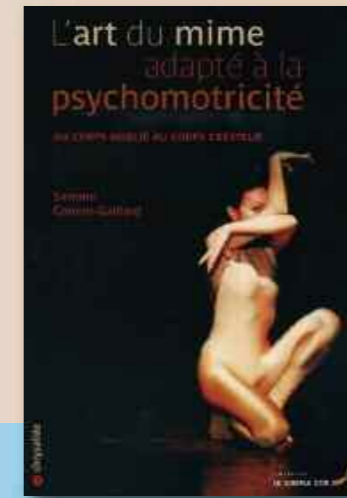
– L'objectif : on ne peut être convaincant que si l'on a clairement défini un objectif. Comment ne pas le confondre avec les moyens ? Comment éviter de se concentrer sur les obstacles ? Aurélien Daudet nous apprend à cerner un objectif qui doit être simple, positif et nous faire envie.

– La sincérité : on ne peut pas provoquer une émotion sur son interlocuteur si l'on n'est pas sincère.

– La communication non verbale : on accorde beaucoup d'importance aux mots, peu au non-verbal et aux émotions.

Ce livre permet de prendre conscience de toute cette dimension : le contact par le regard, le lâcher-prise et la connexion avec ses émotions.

Aurélien Daudet, Éditions Les Arènes.



L'art du mime adapté à la psychomotricité

Du corps oublié au corps créateur

Le mime est l'expression totale de soi à travers le corps tout entier, sans la parole. C'est la représentation de tous les états d'âme et situations de l'être humain. C'est imiter et s'identifier à autrui, à l'espace, à l'objet, ainsi qu'à la nature toute entière.

La psychomotricité est l'éducation du geste au service de la pensée. C'est un des moyens de restaurer l'adaptation de l'individu au milieu par le biais d'apprentissages psycho-perceptivo-moteurs. Elle s'adresse à tous, de l'enfant à la personne âgée. La psychomotricité a une spécificité qui vient bien entendu de son approche corporelle qui permet, à travers l'exercice physique et la communication du corps, d'améliorer le psychisme.

Simone Conein-Gaillard est la première et la seule à avoir adapté l'art du mime à la psychomotricité, poursuivant deux objectifs : l'éveil et la découverte de soi dans une optique de développement personnel et l'application thérapeutique. Elle se sert du corps pour ouvrir à l'éveil de la conscience d'être.

L'auteur utilise *le Mime corporel* (écoles Etienne Decroux et Wolfram Mehring), *la Pantomime* (école Marcel Marceau), *le port du Masque neutre* (école Jacques Lecoq), *la fabrication de masque* (Stefano Perroco – disciple de Sartori), et *le travail sur la respiration*. Ce faisant, elle s'appuie sur quatre principes fondamentaux de travail : l'observation, la concentration, l'écoute et la disponibilité.

Un livre technique et pratique à la portée de tous les curieux du développement personnel via le corporel.

Simone Conein-Gaillard, Éditions Le Souffle d'Or.

Vous faites-vous respecter ?



Psy-test


Avignon /Nyons PSYCHANALYSTE

Membre Société Française Psychanalyse Appliquée

*Apprenez à mieux vous connaître,
vous accepter et à respecter
vos désirs*



Marie-Noëlle Le Grevès
Consultations sur RV

 **06 77 09 91 22**
mn-le-greves.fr

Julia Pradant, psychothérapeute, spécialisée en gérontologie, vous propose de répondre spontanément au questionnaire ci-dessous, de cocher vos réponses et de les comptabiliser en vous reportant au tableau de la page suivante afin de découvrir vos atouts respect.

Vos désirs

- A – Le luxe
- B – L'amour!
- C – Le farniente

L'astrologie

- A – Elisabeth Teissier
- B – Yaguel Didier
- C – Une amie

Le silence

- A – Relaxant
- B – Régénérant
- C – Revigorant

L'inquiétude

- A – Le désert
- B – La montagne
- C – La campagne

Planer

- A – Croire
- B – Confier
- C – Donner

Votre passe-temps favori

- A – La pétanque
- B – Le scrabble
- C – Le bridge

Le soleil

- A – Et la mer
- B – Et l'ombre
- C – Et le vent

Mincir

- A – Plaisir
- B – Délire
- C – Choisir

Votre style

- A – Décontracté
- B – Branché
- C – Décoiffé



+ de A

L'application

Le respect fait partie des devoirs que vous vous imposez. Vous êtes très peiné(e) du fait que des individus soient peu soucieux d'autrui. Ainsi pouvez-vous être choqué(e) par un jeune sujet qui ne s'efface pas devant une personne âgée. Ce sens altruiste de l'observation présente au moins le grand avantage de développer plus encore votre capacité d'analyse.

+ de B

La vigilance

On vous reproche souvent de couper les cheveux en quatre et de tout disséquer. Toujours est-il qu'il est bien agréable de vous fréquenter. Être à votre table, par exemple, est un vrai bonheur. Vous veillez à ce que les conversations ne tombent pas. Vous surveillez que les convives soient satisfaits et que l'harmonie règne. Vous avez, en fait, des amis merveilleux que vous méritez.

+ de C

L'anticipation

Vous n'attendez pas que les gens se noient pour leur porter secours. Dès que vous subodorez que votre entourage se met en difficulté, vous élaborez ensemble et en toute humilité un projet anticipant toute dérive fatale. Vous savez qu'on peut contribuer à stopper la névrose d'échec chez tout sujet qui cherche inconsciemment à se mettre en danger. Votre maître mot : prévention. On vous aime aussi pour ça.

A = B

L'authenticité

Être authentique constitue une des formes de respect parmi les plus subtiles. Effectivement, la franchise reste compatible avec le tact. Et Dieu sait si vous en avez. Vous attirez les demandes de conseils car il suffit de parler quelques minutes avec vous pour savoir tout de suite qu'il n'y aura pas anguille sous roche. Vous connaissez aussi très bien vos limites et ne dépassez jamais vos compétences. Vous évaluez avec précision le cadre de vos possibilités. Vous êtes respecté(e) puisque vous respectez.

B = C

L'honnêteté

Vous avez intégré la valeur des choses. Il ne vous viendrait donc pas à l'idée de rouler qui que ce soit. Il vous est arrivé, comme à chacun d'entre nous, de vous faire voler ou maltraiter moralement. Vous avez cette sage propension à tendre l'autre joue. Pour que votre agresseur se rende compte que vous n'êtes pas celui ou celle qu'il croyait. C'est ainsi que vous forcez le respect et l'admiration. Ces mots ne sont pas majorés par quelque flatterie déplacée. Vous n'êtes pas sans ignorer ce que le plus grand nombre pense de vous : essentiellement, que du bien. Nous aussi.



Psychanalyste

Avignon

Membre de la Société Française de Psychanalyse Appliquée

- Prise en charge individuelle, de couple et familiale
- Échecs professionnels
- Difficultés relationnelles
- Troubles de la communication

Xavière Santoni

reçoit sur rendez-vous

Possibilité de consultations par téléphone

Renseignements

 04 90 86 91 87

A = C

La stabilité

La stabilité fait partie des composantes indispensables au respect. Cela vous étonne ? Et pourtant, l'être humain n'est jamais à l'abri de quelques réactions parano. Il peut se sentir blessé, ou même humilié, alors qu'il n'y avait rien du tout de cela dans l'air. Ainsi préférez-vous réfléchir aux procès d'intention qui peuvent vous être faits. Le temps aidant, très souvent, il vous est arrivé de réaliser que vous aviez mal interprété les attitudes plus ou moins négatives d'autrui à votre rencontre. Ce qui vous a toujours incité(e), *in fine*, à revoir votre copie favorablement. Cette solide réaction laisse jaillir de vous un principe de constance dont on ne se lasse pas. Vous nous offrez ce joli miroir comme un enseignement accessible. Ce que vous êtes d'ailleurs. Jamais anormalement distant(e), le mépris des autres – et de vous – vous sont étrangers. « Aimer son prochain comme soi-même » reste votre devise. Et vous avez raison.

A = B = C

La fidélité

Vous êtes un être d'engagements et vous les respectez. La parole donnée est chez vous une parole d'honneur. Ceci dit, lorsque votre route croise des sujets qui sont à l'opposé de votre fiabilité, vous ne les jugez jamais, préférant imaginer que le temps peut œuvrer positivement à chaque minute qui passe. Toutefois, votre phrase favorite pourrait être : « La trahison rend libre ». De fait, inutile de croire que vous vous encombrez inutilement de valises sans poignée ! Fiable vous êtes et il est intéressant de constater combien votre entourage a saisi que pour vous séduire et vous fréquenter, les transgressions intempestives n'ont pas leur place. Votre existence vous donne raison.

L'avis du Psy

« Ma fille me fait passer un enfer »

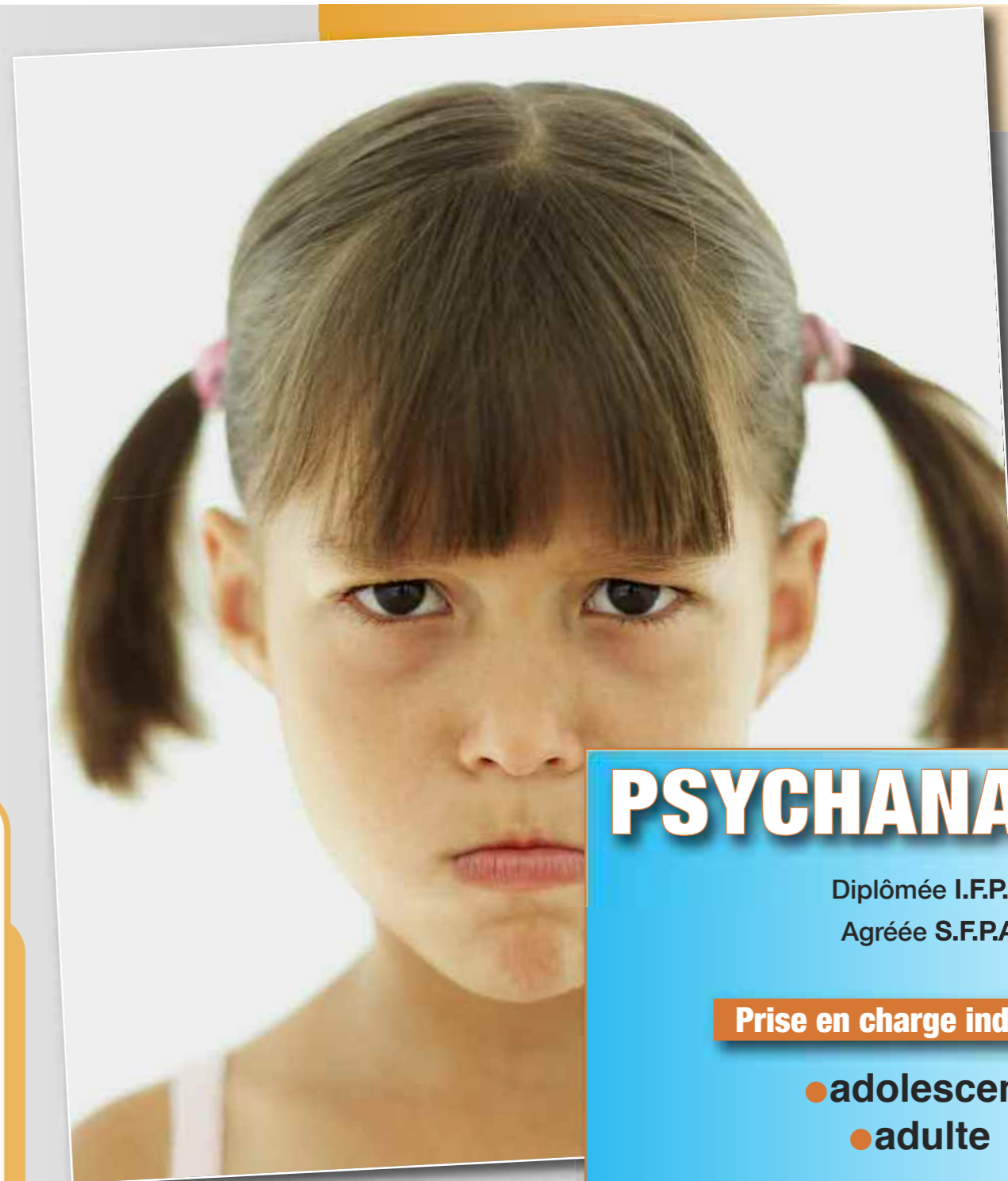
Je suis divorcé depuis 2 ans. Nous avons eu, avec mon ex-épouse, Léa, âgée maintenant de 9 ans. Ma femme a refait sa vie tout de suite après notre séparation. Elle a la garde de notre fille et nous nous partageons les week-end et les vacances scolaires. Je redoute maintenant les congés car Léa me fait passer un enfer lorsqu'elle est avec moi : caprices, demandes récurrentes d'achat de vêtements, de chaussures, de jouets... Lors de son précédent séjour, elle a décrété que sa chambre était « minable » et que je devais la refaire ! Je craque...

Simon B. – 30000 Nîmes

La réponse du psychanalyste

Et je vous comprends ! Ceci dit, Léa traduit un mal-être qui ne vient pas directement d'elle... Il est une évidence qu'elle cherche à vous faire payer une problématique psychologique avant tout, même si ses exigences passent par le domaine matériel. Votre courrier donne déjà le ton : son contenu manifeste comme une névrose d'abandon chez vous. Les précisions que vous apportez sur le temps écoulé depuis votre divorce et, surtout, le fait que vous précisiez que votre « femme a refait sa vie » (alors qu'elle est devenue votre « ex-femme » !) donnent à penser que le deuil de cette union n'est pas réalisé, donc pas accepté par votre inconscient. Léa le sent. Ainsi, lors de ses vacances chez vous – puisque vous semblez vivre seul –, elle se trouve en culpabilité. Il ne faut jamais oublier que tout enfant se vit responsable psychiquement des aléas, des obstacles, des drames malheureusement aussi, qui surgissent dans toute famille. Je subodore qu'en

accueillant votre enfant, celle-ci devine sur votre visage que vous aimeriez que sa mère soit à ses côtés... Entrez dans la réalité pour que Léa ne vous en veuille plus de vos regrets qui sont trop lourds à porter pour elle. Quittez un passé révolu et regardez en direction de l'avenir. Pour vous détacher de votre couple précédent, ne ressassez plus uniquement les bons moments. Ayez le courage de constater aussi ce qui n'allait pas – ou plus – lorsque vous étiez encore marié. Léa vous donne une piste sérieuse à objectiver en vous signifiant une histoire de « chambre minable ». La vérité sort, paraît-il, de la bouche des enfants... Offrez à votre fille l'image d'un père heureux qui ne soit pas doublé d'un ex-mari malheureux. Elle changera très vite d'attitude avec vous, sans oublier que ce qu'elle attend sûrement avec grande impatience c'est que, à votre tour, vous retrouviez le chemin de Cupidon.



PSYCHANALYSTE

Diplômée I.F.P.A.

Agréée S.F.P.A.

Prise en charge individuelle

- adolescent
- adulte

Sylvie Pauleau reçoit sur rendez-vous
(Carpentras/Bédoin - 84)

Renseignements :
04 90 61 97 45
06 71 61 97 32

Chantal Calatayud, psychanalyste, vous répond.

Vous pouvez adresser votre courrier avec vos nom, pr nom et adresse, à :
Signes & sens magazine - L'avis du psy - 195 allée Louis Montagnat - ZA Chalançon 1 - 84270 VEDENE

" Les colles "

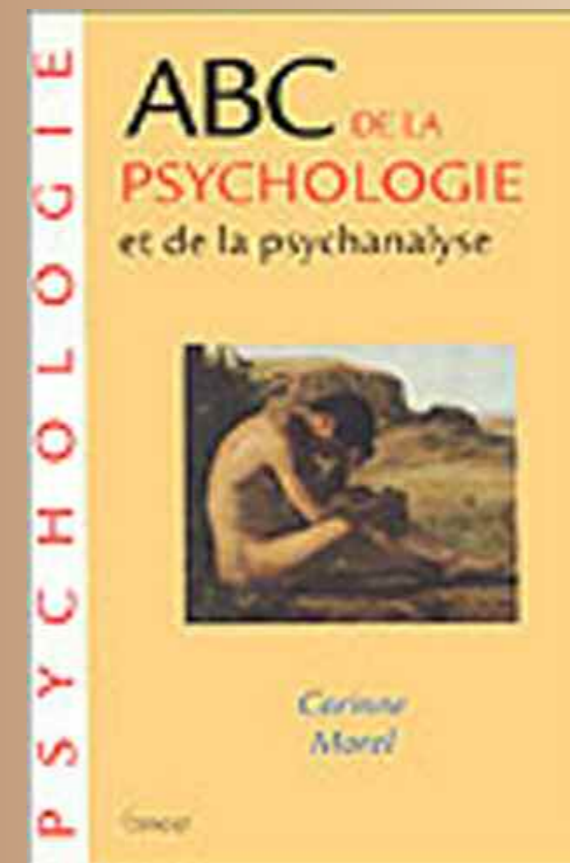
de Signes & sens

Discipline inventée par Sigmund Freud à la fin du XIX^{ème} siècle, la psychanalyse constitue un ensemble de théories dites psychologiques. Cent ans déjà et il est indéniable, à ce jour, qu'un engouement évident pour cette méthode en vogue s'adapte de plus en plus aux sociétés soucieuses d'une utile prévention. Alors, révisons ensemble - ou tout simplement « visons » - l'apport freudien ! Voici sous forme de sept questions, « les colles » que Signes & sens vous propose...

- Dans quel ouvrage Freud traite-t-il des origines de la religion et de la morale ?
- Quelle pathologie illustre le cas clinique du Président Schreber ?
- Quel artiste tenu pour « un pur génie de la peinture » par Stephan Swerg, ami fidèle de Freud, fit un croquis du Maître de la psychanalyse ?
- À quelle pulsion fait référence le thème de Thanatos ?
- Comment nomme-t-on un lapsus produit en écrivant ?
- Dans une séance psychanalytique, la difficulté quant à l'acte symbolique du paiement vient du fait que *l'on se cramponne à l'acquis* ; par opposition, vers quoi l'analyse tend-elle à se diriger ?
- À quelle conséquence expose un travail psychanalytique qui serait gratuit ?

Réponses

1) Totem et Tabou - 2) La paranoïa - 3) Salvador Dali - 4) La pulsion de mort - 5) Un lapsus calami
6) L'inné - 7) Au renforcement de la névrose d'échec.



**Pour commander ce livre en ligne,
cliquez sur le lien ci-dessous**



Vous aimez lire ?

Xavière Santoni, Psychanalyste, vous livre son coup de coeur

« **Changer en mieux** »

Son caractère, son travail, ses amours, son cerveau

du Professeur Michel Lejoyeux

En période électorale, nous sommes investis du pouvoir de changer le gouvernement, la société, le monde ! Mais, pour vivre mieux, si l'on pensait d'abord à se changer soi-même ?

Devenir plus sportif ou plus séduisant, arrêter de boire ou de jouer au casino, cesser de se disputer avec son conjoint, quitter un travail sans intérêt, etc. Ces nouvelles vies, y avez-vous pensé ? Les désirez-vous ? Et surtout, en êtes-vous seulement capable ? Oui, répond le professeur Michel Lejoyeux, qui identifie ici les dix leviers du changement et les moyens pratiques de les utiliser. Pour nous aider à sortir de la routine, à oser sans peurs ni regrets des expériences nouvelles, il s'appuie sur des histoires extraordinaires et sur les modèles les plus récents de la psychologie psychanalytique, cognitive et motivationnelle. Des tests et exercices pratiques viennent aider le candidat au renouveau à mesurer son aptitude à la nouveauté et à identifier ses blocages. Le changement est une nécessité pour surmonter les crises et vivre mieux. Mais aussi – la biologie du cerveau le prouve –, c'est un plaisir !

Pr Michel Lejoyeux

Changer... en mieux

**Son caractère, son travail,
ses amours, son cerveau**

PLON

**Éditions Plon
300 pages**

Signes & sens magazine

Les annonces psys



**Rejoignez le répertoire des psys
et**

**bénéficiez
de votre remise
« annonces psy »**

**en contactant dès maintenant Philippe
au 04 90 23 51 45 ou 06 18 34 29 84
et dites « annonces psy » !**

Vous êtes psychanalyste, psychothérapeute, art-thérapeute, vous dirigez un centre de formation psy, vous désirez rejoindre le **répertoire des psys dans Signes & sens magazine** et annoncer dans nos colonnes, vous bénéficierez alors, dès la première annonce et à chaque reconduction de votre espace publicitaire, d'une **remise confraternelle**. Par ailleurs, Signes & sens magazine étant bimestriel, votre annonce publicitaire est **accessible à des milliers de lecteurs pendant 2 mois, ce qui vous fait économiser 50%** sur le tarif de votre annonce ramené au mois.

LES AVANTAGES *Signes & sens magazine*

< Magazine téléchargeable gratuitement sur le web pendant les 2 mois de la parution du numéro en cours (sur notre site www.signesetsens.com et sur des portails leaders francophones mondiaux, tels que www.psychoresources.com, www.biovert.com, www.medicines-douces.com, www.placedubienetre.com, etc).

L'Association Petits Princes recherche bénévoles

Florence



© Patrick Delance - Espace offert par le support.



Béatrice

Sophie

Anne-Chantal

Geneviève

Bénédicte

Martine

Coralie

Créée en 1987, l'Association Petits Princes réalise les rêves des enfants gravement malades. Si vous êtes disponible 2 jours par semaine, habitez Paris ou région parisienne, envoyez votre lettre de motivation par courrier ou par e-mail à : mail@petitsprinces.com

Rejoignez-nous !



Association
Petits Princes

15, rue Sarrette 75014 Paris - Tél. 01 43 35 49 00
www.petitsprinces.com