



Dico-glossaire – Quelques mots clés, utiles en thérapie et en maïeusthésie

Article de Thierry Tournebise

Date : septembre 2012

Sommaire de l'article

[illegible]

Vous disposez ici de 406 entrées alphabétiques.

Les définitions de ce glossaire ne prétendent en aucun cas donner l'exactitude absolue des mots (noms communs) qui s'y trouvent, mais seulement les présenter sous l'angle de quelques références étymologiques, d'usage, et de lien avec la psychologie et la maïeusthésie. J'ai choisi ces mots pour leur utilité dans lecture des publications que j'ai mises en ligne sur ce site, ou de mes ouvrages.

Tous ces mots figurent dans la plupart des dictionnaires généraux ou spécialisés, mais certains d'entre eux sont abordés ici en les reliant selon certaines spécificités. Seuls quatre néologismes sont ajoutés : « maïeusthésie », « concilience », « uchrotopie », « sanatogénèse ».

Je propose à chaque lecteur de garder sa curiosité ouverte concernant chacun de ces termes, et d'être constamment en attitude de recherche. Le lecteur n'hésitera pas à soumettre des suggestions de précisions, voire de corrections, en envoyant un email à tournebise.thierry@wanadoo.fr

Concernant les noms propres cités dans les définitions, vous trouverez aussi dans les dernières pages des entrées par ordre alphabétique pour quelques informations supplémentaires concernant ces auteurs.

A

Accusé de réception

(Voir [validation](#))

Accompagnement psychologique

En maïeusthésie nous préférons le terme « accompagnement psychologique » à celui de « relation d'aide ». La relation génère de l'affectivité et nuit à la qualité de l'accompagnement. En relation l'objet est en premier plan et génère de l'affect chez celui qui aide. En communication le sujet est en premier plan et celui qui accompagne est touché par cette rencontre (et non affecté par le problème qui se pose).

D'autre part, il convient de ne pas chercher à aider un être, car l'aider c'est implicitement lui signifier que « comme il est ce n'est pas bien », qu'il doit changer. Un être a besoin d'être rencontré, reconnu, accompagné vers lui-même, plus que d'être aidé. Il doit pouvoir accéder à ses pertinences intimes.

Il est fâcheux que l'on ait traduit l'idée rogérienne de « counseling » (tenir un conseil où les deux protagonistes sont en équivalence) par celui de « relation d'aide » où l'un (aidant) est au dessus de l'autre (aidé). Pourtant le terme « relation d'aide » est entré dans le langage et dans les mœurs, témoignant ainsi

de la raison pour laquelle ce domaine reste si évasif, et de ce pourquoi ce qui se fait en réalité est si loin de ce que proposait [Carl Rogers](#) (dont pourtant tant de praticiens se réclament dans cette discipline).

Addiction

Etat de dépendance. Un être peut être addict à l'alcool, au tabac, à la drogue, mais aussi à la nourriture, au travail, au sport.

Le fait de l'addiction ne vient pas de la substance ou de l'action, mais du fait d'en dépendre.

Ceci touche particulièrement les sujets à tendance « [border line](#) » (en déficit de monde intérieur), mais dans tous les cas à titre de compensation d'un manque existentiel, du manque d'une part de soi passée (qu'il ne peut intégrer) ou à venir (qu'il n'ose pas devenir).

Quand un sujet est en addiction, son problème n'est pas l'addiction en elle-même (aussi dommageable soit-elle, comme par exemple dans la drogue ou l'alcool), mais le manque ontique qui rend cette dépendance nécessaire pour le compenser ou le supporter. C'est sur ce point que doit porter la thérapie (rôle de la psychothérapie).

Cela n'empêche pas de s'occuper en même temps des dépendances biologiques ou corporelles qui se sont ajoutées au fur et à mesure de la consommation, et qui peuvent nécessiter en même temps une désintoxication physique du corps (rôle de la médecine).

Affect, affectivité

L'affect est souvent confondu avec l'émotion, et l'affectivité avec la sensibilité.

Affecter vient du latin « *facere* » signifiant « faire ». Affection vient du latin « *affectio* » signifiant « modification » (*affectus* correspondant à *pathos*) et « attitude psychologique résultant d'une influence », « effet ».

Même si des raisons, comme le dérivé de l'allemand « *affekt* », ayant donné « affecté » pour signifier « disposition de l'âme » tendent à promouvoir l'usage de ce terme pour une attitude sensible, nous devons différencier le fait d'être « affecté » (impact psychique), d'être « touché » (où l'on trouve une rencontre par le tact).

L'affectivité produit les états émotionnels (perceptions fantasmées) que nous différencierons soigneusement de la sensibilité (perception de la « réalité »).

Cette distinction est fondamentale car il a bien été remarqué que dans les métiers de soin,

d'accompagnement, de psychologie, d'éducation ou de communication, il convient de ne pas être dans l'affect, mais en même temps qu'il est nécessaire d'offrir suffisamment d'humanité. Le problème de l'affect est souvent malencontreusement réglé par la notion de « distance professionnelle » et celle d'humanité par l'empathie, hélas interprétée comme « l'art de se mettre à la place »... Or la distance enlève l'humanité, et se mettre à la place produit de l'affect. D'où l'importance de distinguer « affecté » et « touché » afin d'atteindre une posture plus juste et plus claire : être distinct sans être distant (contact psychologique), être touché sans être affecté.

Aliéné

Qui est devenu étranger à lui-même. Nous devons ce terme à [Philippe Pinel](#) (1745-1826) qui a souhaité passer du terme fou (*fol* signifiant « outre vide », « soufflet vide ») au terme aliéné. Son intuition remarquable souligne que la psychopathologie ne concerne pas des êtres devenus vides, mais devenus étrangers à eux-mêmes.

Alzheimer

Aloïs Alzheimer (1864-1915) publia en 1907 « Une maladie caractéristique grave du cortex cérébral ». [Emil Kraepelin](#) (1856-1926) publia ensuite un « Traité de psychiatrie » où il rebaptisa la « démence sénile » en « maladie d'Alzheimer ».

Il s'agit d'une maladie dégénérative du tissu cérébral, induisant une démence d'un type différent des démences d'origine vasculaire. Le diagnostic en est difficile et l'origine mal connue. La certitude est qu'à l'autopsie on trouve un cerveau dont les tissus comportent moins de neurones, des cellules mortes et des plaques.

Le psychiatre [Jean Maisondieu](#) inverse le processus habituellement admis en plaçant le trouble psychologique comme source de la dégénérescence neurologique (du fait de la plasticité cérébrale) : « Quand bien même la démence ne pourrait advenir sans lésions organiques, celles-ci n'en seraient pas pour autant nécessairement la cause, mais peut être seulement les signes ou les conséquences » (« Le crépuscule de la raison », Bayard 2001, p.68). L'idée est que le trouble de l'identité et la peur de la mort sont les troubles psychiques en question.

D'autre part, pour des raisons de survie et d'optimisation de l'oxygénation, le cerveau élimine les cellules qui ne servent plus, afin de donner plus de potentialité aux autres cellules qui sont utilisées. Enfin, sur le plan psychologique, se souvenir signifie d'accepter ce qui manque (deuils) et d'avoir un avenir (car on mémorise en fonction d'un usage ultérieur). Le sujet de grand âge se trouve en difficulté sur ces deux points (voir [mémoire](#)).

(voir la publication de décembre 2009 « [La maladie d'Alzheimer](#) »)

Ame

Ce mot vient de « *anima* » (ancien français), « *anme* », puis « *aneme* ». Venant du latin *animus* « souffle d'air » et du grec « *anemos* » (air), du sanscrit « *aniti* » (il souffle). De ce fait le mot est proche de « esprit » venant de « *sipritus* » (souffle). La psyché et l'âme sont proches, en ce sens où psyché est principe de vie (*anima* est le principe féminin du grec « *psukhê* »). Tous ces mots sont délicats à distinguer (voir article d'octobre 2011 « Être et existence »).

Cupidon (Dieu céleste) tomba amoureux de Psyché (princesse terrestre). Ainsi nous pouvons nous amuser à remarquer que ce dieu se mit à avoir une âme.

L'âme est aussi le centre, le « cœur » (centre) d'un violon. Elle est ce qui permet à la table d'harmonie de faire vibrer le son.

Amour

L'amour semble ce qu'il a de plus noble à offrir à un être. Nous noterons que même dans sa version la plus grande et la plus généreuse (totalement désintéressée), l'amour que nous donnons est un flux allant de soi vers autrui.

Nous aurons avantage à préciser qu'un tel flux peut submerger celui qui le reçoit, même si ce flux ne lui est pas imposé (ce qui devrait toujours être le cas avec l'amour).

Nous évitons cet inconvénient quand nous sommes simplement touchés face à autrui. Être touché par autrui donne à celui-ci existence, lui témoigne qu'il compte, ne le submerge jamais. Être touché est plus généreux que de donner de l'amour.

(Voir [validation existentielle](#))

Assertivité

Initié par [Andrew Salter](#) (1914/1996) psychologue New-yorkais et développé plus récemment par [Joseph Wolpe](#) (1915 - 1997), psychiatre et professeur de médecine américain.

Ce mot désigne une attitude d'« affirmation de soi avec respect d'autrui ». Il se trouve que le plus souvent nous nous affirmons au détriment de l'autre ou nous respectons l'autre au détriment de soi et que dans ce cas nous ne sommes pas dans l'assertivité, mais dans trois attitudes différentes : la manipulation, le conflit,

la fuite.

La communication telle qu'on l'entend en maïeusthésie (où l'Être est priorisé) correspond à cette attitude d'assertivité. Les trois autres attitudes (manipulation, conflit, fuite) correspondent à la relation (où l'information est priorisée).

Voir aussi l'article [Assertivité](#)

Autonomie

Vient du grec « *auto* » (par soi-même) et « *nomos* » (règles). Être autonome, c'est vivre selon ses propres règles (cela n'a pas forcément de rapport avec la présence ou l'absence de handicap).

Quand l'autonomie est placée comme critère dans la qualité des soins cela ne devrait pas désigner ce qu'un patient peut faire seul, mais s'il peut décider de ce qu'il fait. Être capable de faire ce qu'on nous impose sans jamais ne pouvoir rien décider, ce n'est pas de l'autonomie ! Le besoin d'autonomie (décider par soi-même) fait partie des besoins nécessaires au bonheur ([psychologie positive](#)).

Attachement

L'attachement est un lien faisant que deux êtres ne sont pas libres l'un de l'autre. Ce qui est « attachant » nous enlève notre liberté, comme ce qui est « captivant » ([intérêt](#)) nous rend captif. Il convient de ne pas confondre le tact ou le contact avec l'attachement.

Attention

L'attention est ce qu'on donne lorsqu'on est « attentionné ». C'est une attitude d'ouverture (état communicant). Nous distinguerons l'attention (destinée aux êtres) et l'[intérêt](#) (destiné aux objets). « Être attentionné » procède d'une délicatesse envers autrui, « être intéressé » ne détermine qu'une quête de profit.

Attitude

Il s'agit de la façon de se positionner, de la posture que l'on a. Ce mot, malgré sa composante initialement spatiale, désigne au sens figuré un comportement psychique. Par exemple « attitude attentionnée » ou « attitude intéressée ».

Avoir

Du latin « *habere* », ce mot est l'un des plus anciens. Nous lui trouvons les sens de « posséder » (avoir quelque chose), « éprouver (psychiquement) » (avoir mal), « détenir en son pouvoir » (posséder). Mais au départ, il signifiait « tenir occupé », « habiter ». Son origine latine « *habitus* » (se tenir) est intéressante, car elle signifie plus notre posture, que l'objet en lui-même. Si de cette manière, en français, nous « habitons ce que nous avons », la langue russe a pris une autre option, car pour dire que l'on a, dans cette langue, on dit « chez moi il y a ».

Puis ce terme désigne aussi la partie positive d'un compte, attestant le sens de « posséder ».

L'avoir désigne généralement une possession, qui nous permet de nous trouver dans un lieu sécurisé (peut-être d'habiter ce lieu pour se sentir tranquillisé ?). L'avoir semble désigner le plus souvent le résultat de la pulsion libidinale (pulsion de besoin) et engage de l'énergie pour prendre, le plus souvent en fonctionnement « synergie faible », où cela se fait au détriment d'autrui.

Trilogie « [être](#) », « [faire](#) » et « avoir ».

Awareness

Perception à la fois plus vaste et plus fine. Mot anglais difficilement traduisible qui désigne une certaine lucidité, un éveil, une [attention](#), une ouverture, une sorte de contact ou de « tact psychique », une conscience. Ce mot est habituellement mal traduit par l'idée « d'attention, flottante ».

L'awareness produit une nouvelle conscience de ce qui est « autour de soi » ou de ce qui est « en soi », ainsi que de la façon dont les deux sont en contact. C'est cela qui produit les changements de positionnement de l'individu.

Serges Ginger, dans la préface d'un ouvrage de [Friedrich Perls](#) (auteur de la Gestalt Thérapie), nous rappelle que ce dernier nommait « mini satori » les [insights](#) (émergences à la conscience) qui se produisaient à cette occasion.

B

Besoins

(voir [hiérarchie](#))

[Abraham Maslow](#) (1908-1970) nous a apporté l'idée de hiérarchie des besoins (et non celle de pyramide).

Nous distinguons les besoins physiologiques (nourriture, respiration, sommeil...), les besoins psychosociaux (*besoin d'appartenance* : se conformer à ce qu'attend le groupe, puis le *besoin d'estime* : essayer d'avoir une valeur aux yeux d'autrui), les besoins ontiques (hors du champ des valeurs, une quête de reconnaissance, d'amour, de considération, de justice, d'esthétique...).

Il importe de comprendre que le besoin fondamental est le besoin ontique. Quand celui-ci est frustré, tous les autres restent éternellement insatisfaits quoi qu'on y ajoute. Inversement quand les besoins ontiques sont satisfaits, les frustrations des autres besoins restent supportables.

(Voir sur ce site la publication d'octobre 2008 « [Abraham Maslow](#) »).

Bientraitance

Nous entendons parler de maltraitance comme de ce qu'il convient d'éviter dans les soins et dans l'éducation. La maltraitance consiste à se comporter gravement avec indécatesse, à commettre des actes répréhensibles, à ne pas faire les soins prévus. Le mot bientraitance consiste à désigner l'inverse, ou presque.

En effet nous pourrions distinguer des situations de « non bientraitance » qui ne sont pas forcément de la maltraitance.

Pour y voir plus clair, il convient de ne pas se limiter à ces termes. En effet, le mot « traiter » concerne les cas, les situations, les pathologies... il concerne les choses nécessitant traitement.

Nous remarquerons qu'un être ne se traite pas mais se considère et que la non maltraitance ou la bientraitance, ne définissent pas ce dont nous souhaitons parler quand nous avons conscience qu'un soin de qualité va au-delà du soin lui-même. Quand il n'y a que le traitement (le soin) nous tombons tout de même dans ce que le psychiatre René Arpad Spitz (1887-1974) appelait « l'hospitalisme » (des soins bons mais sans âmes conduisant à ce que les enfants dont on s'occupe meurent par manque d'humanité malgré la qualité des soins prodigués).

(Voir sur ce site la publication d'août 2007 « [Bientraitance](#) »)

Bonheur

Le niveau de bonheur d'un être dépend :

1. de sa capacité au plaisir ([hédonisme](#)),
2. du fait de se réaliser dans sa vraie nature humaine, avec la sensation de sens de sa vie (eudémonisme)

3. de la possibilité qu'il a de mettre en œuvre ses compétences. Les trois besoins contribuant au bonheur étant le besoin d'autonomie, le besoin de compétence et le besoin de proximité sociale).

Le bonheur, contribue à la santé physique et mentale (études réalisées en psychologie positive).

(Voir [Psychologie positive](#))

Border line (état limite)

L'état limite est intéressant à envisager sous l'angle du « dedans/dehors ». Il s'agit là d'un état où le sujet peine à avoir un monde intérieur et tente de compenser ce manque en utilisant le monde extérieur. Nous trouverons ici les addictions. C'est un peu le contraire de l'état psychotique où le sujet peine à percevoir le monde extérieur et ne fait qu'y projeter son monde intérieur, au point d'avoir des hallucinations. Les états névrotiques eux concernent les sujets qui différencient assez bien le monde extérieur et le monde intérieur, mais rencontrent en ce dernier de nombreux conflits et appréhendent mal ce qui les entoure.

Burn out

Il s'agit d'un état de stress tel que le sujet perd ses facultés élémentaires. Cet état est engendré par une saturation quand il est confronté à plus de choses qu'il ne lui est possible d'en gérer. Hors la charge de travail (professionnel ou au sein de sa famille) le manque de communication, le harcèlement, la frustration ontique y sont pour beaucoup. Dans le cadre du management la croyance dans le fonctionnement des systèmes de punition/récompense y est pour beaucoup, alors que de nombreuses études en psychologie positive ont démontré l'inefficacité de telles méthodes pour accroître la productivité. Les troubles psychosociaux faisant suite aux risques psychosociaux (RPS) sont la conséquence de ces croyances erronées et des carences « attentionnelles » où le sujet ne reçoit pas l'attention d'autrui et ne s'en accorde pas à lui-même. Le stress est un indicateur de cette carence à laquelle le sujet est invité à remédier : accroître la qualité d'attention à l'égard de soi-même et d'autrui, mieux se respecter.

But

(Voir [projet](#))

C

Ça

George Grodeck (1866-1934, médecin proche et contemporain de Freud) eut une patiente qui lui

dit « docteur, ça a été plus fort que moi ». Ne manquant pas d'humour et de bon sens Grodeck dit « donc cela vient du ça ». Le « ça » est la source pulsionnelle de flux libidinal, de « l'énergie de besoin ». Nous devons le différencier du Soi (avec lequel il est parfois confondu) qui est lui une source existentielle de flux de vie. La libido exprime une énergie de besoin, alors que la vie exprime un élan de rencontre et de reconnaissance. Le Soi est aussi souvent confondu avec le moi, ce qui désolait profondément [Carl Gustav Jung](#) (1875-1961).

Voir l'article [Le ça, le moi et le surmoi](#)

Canal

Ce par quoi il peut y avoir un libre écoulement.

Dans l'état communicant nous avons un canal entre les êtres. Dans l'état relationnel, à défaut de canal, il y a un lien. Avec le canal nous avons considération, respect, compréhension. Avec le lien nous avons affect, émotivité, acharnement, conflits. L'un touche le mode existentiel, l'autre le mode libidinal.

Capable, capacité

La capacité définit la possibilité de contenance. Nous parlerons de la capacité d'un récipient pour dire combien il peut contenir. La capacité définit donc l'espace qui, restant vacant, peut accueillir un nouveau contenu.

Nous serions donc d'autant plus capables que nous savons être vides.

(Voir sur ce site la publication d'avril 2001 « [Le non savoir source de compétence](#) »)

Catharsis

Vient du grec « Katharsis » (purification). Pour [Aristote](#) c'était la purgation des passions. [Joseph Breuer](#) (1842-1925) le repris pour désigner le rappel à la conscience d'un événement traumatique refoulé.

Nous noterons que l'usage d'un mot contenant l'idée de « purification » met implicitement en exergue le paradigme selon lequel il faut, pour guérir sa psyché, se débarrasser de quelque chose d'impur.

Paradigme remis en cause, entre autres, par [Abraham Maslow](#) (1908-1970) pour qui la psychopathologie ne vient pas de quelque chose en trop qui nous encombre, mais de quelque chose en moins qui nous manque : manque d'humanité, manque de l'humain que l'on a à être et qui est vraiment nous-mêmes.

(Voir sur ce site la publication d'octobre 2008 « [Abraham Maslow](#) »).

Cause

La cause est ce qui précède un effet. D'où la notion de « lien de cause à effet ». Mais si nous considérons la [téléonomie](#) (situation où la « cause » est dans le futur) le mot « cause » ne convient plus.

Les mots « origine » et « source » définissent de façon plus générale ce qui engendre un phénomène, que cela soit dans le passé ou dans le futur

Quand nous cherchons à atteindre un but, ce que nous plaçons dans le futur guide nos pas dans le présent et influence nos actes.

Il se trouve que le présent est probablement conjointement engendré causalement pas le passé et téléonomiquement par le futur (projet). Cette idée est contredite par les théories du chaos et du hasard, mais mérite tout de même notre attention.

Ces conceptions peuvent être envisagées d'un point de vue dialogique où des propositions contraires sont vraies en même temps et s'étayaient l'une l'autre ([Edgar Morin](#) est l'auteur de l'idée de dialogique).

Champ

Vient du latin « *campus* » (campagne) désignant la plaine par opposition à « *mons* » (montagne).

Ce mot désigne une étendue propre à l'agriculture (champ cultivé) ou à la guerre (champ de bataille). Mais plus généralement la notion d'étendue touche de nombreux autres domaines (ni agricoles ni guerriers) comme le « champ visuel », le « champ de forces », le « champ magnétique », « le champ de prise de vue » (caméra), le « champ sémantique »...

Il s'agit alors d'un secteur limité, d'une étendue ayant des bornes. Ainsi nous parlerons en maïeusthésie de « champ de conscience », limites hors desquelles un sujet ne peut accueillir une nouveauté perturbant trop ses acquis antérieurs, ou que ceux-ci ne permettent pas d'intégrer.

Chronique

Se dit de ce qui dépend du temps, de ce qui a une durée, de ce qui est une histoire (le chroniqueur raconte un événement, une histoire, un épisode).

Dans la psyché, le côté « chronique » n'est pas le plus important en thérapie. Le vécu éprouvé compte plus

que les faits qui se sont déroulés. Cependant, des analogies circonstanciées et des datations sommaires peuvent être utiles, non pour accéder au souvenir épisodique, mais pour accéder à celui qu'était le patient lors de cette circonstance.

La datation peut être simple : le patient dit « Cela est arrivé il y a longtemps » ; cela conduit le praticien à demander « Pouvez-vous mettre votre attention sur celui que vous étiez il y a longtemps ? » (et non « quand c'était, et que s'est-il passé ? »). Le projet du praticien est de permettre au patient de se rencontrer et non d'en faire un chroniqueur.

(voir [uchrotopie](#))

Chronologique

Se dit de ce qui se succède de façon ordonnée dans le temps.

Dans la psyché, les souvenirs peuvent être temporellement ordonnés, mais ce n'est pas toujours cet ordre qui nous intéresse en thérapie.

L'ordre privilégié est celui qui apparaît lors du guidage non directif, et qui permet d'avancer d'un point vers un autre. Il peut se faire qu'un incident ancien soit à visiter avant un événement plus récent, afin de le rendre accessible à la conscience. Ce voyage se fait de pattern en pattern (les sensations analogues qui nous guident ainsi ne sont pas toujours temporellement organisées).

(voir [uchrotopie](#))

Cible

Ce que l'on cherche à atteindre, ce sur quoi on fait le focus. Mais ce mot contient un paradoxe car l'idée de cible restreint notre investigation, rend notre regard plus étroit. C'est souvent ce que fait l'intellect, qui tend à analyser mais perd les rapports entre des choses différentes, éloignées, mais signifiantes entre elles.

Le contraire d'une « vision ciblée » pourrait être une « vision holistique ».

L'intellect aurait une vision plus ciblée et la conscience une vision plus holistique. Les deux se complètent probablement pour aboutir à une recherche fructueuse. Mais il est souvent difficile d'avoir les deux simultanément, d'avoir suffisamment l'une sans pour autant perdre l'autre.

Clinique (cas individuels)

Du Latin « *clinicus* » (qui visite les malades au lit) et du grec « *Klinikos* » (qui concerne le lit) et « *Kliniquê* » (médecine exercée au chevet du malade).

Le mot « clinique » évoque les personnes réellement rencontrées, une connaissance profonde des cas individuels. Un praticien aura d'un côté les théories (qui généralisent) et de l'autre la clinique (qui précise, face à la réalité). Nous avons d'un côté les théoriciens, de l'autre les cliniciens (mais un même praticien peut aborder les deux aspects, remettant sans cesse en cause la théorie en fonction de la clinique). Il arrive que la clinique démente la théorie ou que la théorie ne sache pas expliquer la clinique.

Cognitif

Du latin « *cognoscere* » (connaître) qui désignait aussi les techniques de connaissance. En psychologie, ce mot désigne la façon d'appréhender le monde par les perceptions et les mécanismes de pensée.

De fait les mécanismes cognitifs sont ceux qui permettent de percevoir et traiter l'information perçue. Le mot cognition désigne l'aboutissement, la finalité de tous ces mécanismes.

Nous avons d'un côté le cognitif (côté intellectuel), de l'autre l'affectif (côté émotionnel). Mais il faudrait aussi tenir compte d'un troisième aspect (côté ontique), celui de l'existentiel qui ne concerne ni l'intellect, ni l'émotion (pensée, fantasmes et imaginaire), mais la sensation (vie et perception de la réalité subjective).

Ainsi les thérapies cognitives et existentielles ne s'occupent pas du même domaine mais peuvent être complémentaires. Par exemple, accéder à un fondement cognitif et le valider permet d'identifier une part d'être en attente de réhabilitation.

Collectivité (et individualité)

Les individus en nombre forment une collectivité. Celle-ci fonctionne d'autant mieux que les individus y sont reconnus. Sinon nous basculons dans un concept fort différent : celui de collectivisme.

De même, un individu, quand il existe pleinement, constitue une individualité. Il y parvient d'autant mieux qu'il respecte la collectivité. Sinon nous basculons dans un concept aussi fort différent : celui d'individualisme.

L'individualisme tente de lutter contre un excès collectiviste et le collectivisme tente de lutter contre un excès individualiste.

Il importe de tendre vers un équilibre individualité/collectivité plutôt que de souffrir d'une alternance plus ou moins déséquilibrée d'individualisme/collectivisme.

Commencement (origine et début)

Juste une précision pour distinguer ces mots trop souvent confondus : l'origine est ce qui existe avant le début et engendre celui-ci ; le début, c'est le premier instant du commencement : le commencement, c'est le déroulement événementiel qui suit le début. Par exemple, concernant l'univers, les scientifiques connaissent le commencement, mais n'accèdent pas au début, et encore moins à l'origine.

Concernant la vie d'un être humain son début peut-il être placé à la conception ? L'origine dans le fait de la rencontre des parents ? Le commencement dans le déroulement de son enfance ? Nous nous rendons compte que l'idée de commencement est délicate car « quand cesse le commencement ? »... est-ce quand nous sommes dans l'étape suivante de développement ?

Concernant une manifestation psychopathologique (symptôme), son « commencement » se trouve-t-il dans une période de vie, son « début » au moment d'un trauma, et son « origine » dans la façon de vivre la situation dite traumatique en fonction de son histoire et de sa propre construction antérieure. Son origine ne réside-t-elle pas plutôt dans le projet de réhabilitation que le sujet met en place avec sa pulsion de vie suite à une fracture de la psyché engendrée par sa pulsion de survie ?

Ces mots en apparence simples ne donnent pas la précision attendue, surtout concernant le mot « commencement ».

Communication

La notion de communication semble bien connue. Pourtant l'idée de communication est généralement confondue avec celle d'information. Quand suite à [Gregory Bateson](#) (1904-1980, Ecole de Palo Alto) [Paul Watzlawick](#) (1921-2007) nous dit « on ne peut pas ne pas communiquer » il signifie probablement qu'il ne peut pas ne pas y avoir d'information (même quand on se tait il y a le métalangage, le non verbal). Mais il confond alors implicitement « communication » et « information »

Pourtant on peut très bien ne pas communiquer. « Être communicant » ne signifie pas « envoyer ou recevoir des informations » mais « être ouvert ». Il peut y avoir des informations qui circulent, mais sans ouverture des consciences de ceux qui les envoient ou les reçoivent (ainsi elles n'aboutissent pas). Dans ce cas nous parlons en maïeusthésie de « relation », c'est-à-dire de « lien ». Quand les informations sont imposées ou subies, il se crée un lien pour éventuellement créer une ouverture ultérieure là où l'on n'a pas encore su s'ouvrir.

(voir aussi [relation-communication](#))

Compensation (étayage)

L'étayage est un appui. C'est aussi en ce sens que le mot est utilisé en psychanalyse pour désigner des appuis intérieurs.

Mais en maïeusthésie nous parlerons de « compensations », qui sont des appuis venant remplacer les parts manquantes de soi, comme des sortes de « prothèses psychiques » (suite à la séparation de parts de soi du fait de la pulsion de survie). Ces appuis temporaires (mais qui peuvent durer des années ou toute une vie) compensent les manques de fondements authentiques, engendrés par les fractures de la psyché.

Quand nous envisageons le terme « compensation » de cette façon, nous accédons à une nouvelle définition du terme « décompenser ». Celui-ci revient alors à signifier « disparition de la compensation afin de favoriser le retour à son véritable appui ». Ne plus compenser permet d'accéder plus rapidement à nos vides et à restituer nos véritables fondements.

Concernement

Le Dr [Henri Grivois](#), psychiatre est à l'origine de l'usage de ce mot en psychiatrie. Le concernement est un phénomène naturel qui fait que lorsqu'un autre arrive dans notre environnement, même sans qu'on le perçoive consciemment, nous sommes concernés par sa présence (comme il l'est aussi par la notre). Dans la rue, les gens sont en concernement, ils ne se voient pas vraiment, ne sont pas en relations... et pourtant ils s'évitent. Le concernement n'est pas la relation, mais il précède la relation et fait que celle-ci puisse exister.

Le Dr Grivois utilise ce terme pour désigner un phénomène naturel et commun à tous mais qui chez les psychotiques prend une dimension spéciale : le psychotique est en concernement avec tous les autres (monde entier) et se sent concerné par tous les autres (monde entier). Que ceux-ci soient présents ou absents, actuels ou passés, il est en concernement avec tous.

Il se trouve que notre interindividuation ou notre intersubjectivité nous permettent de nous distinguer des autres tout en étant en concernement avec les personnes présentes ou connues. Pour le psychotique, cette limite ne joue pas et il est en concernement avec le monde en totalité, selon le Dr Grivois (dont le travail sur ces patients est remarquable puisqu'il est un des rares à en parler si clairement et à avoir autant de résultats cliniques).

Il est à noter que « concerner » viendrait du latin « *crescere* » (croître) (et non de « *cernere* »)*. On dit souvent « être concerné » pour signifier « être touché ». Être concerné serait donc en lien avec l'idée de croissance. Le concernement hypertrophié chez le psychotique serait alors une sorte de « crise de croissance » s'étendant soudain au monde entier, alors que de façon naturelle chez chacun d'entre nous, c'est juste une perception de proximité.

*Dictionnaire historique de la langue française - Le Robert

Conciliation

Il s'agit ici d'un néologisme envisagé en maïeusthésie pour compléter la dénomination « résilience » et mieux illustrer ce qui est désigné.

En effet, le taux de résilience, dans l'industrie, indique comment un matériau ou un objet retrouve sa forme initiale après avoir subi une déformation.

Or en psychologie, et selon les propos mêmes de Boris Cyrulnick, après un trauma on n'est jamais tout à fait comme avant, on est même un peu plus qu'avant. Donc le mot résilience ne nomme pas convenablement cet effet de croissance de soi (ce growth) et nous lui préférons le mot « conciliation ».

La tendance est de vouloir « résilier le contrat » (contrat engendré par l'effet attractif de la pulsion de vie) qui nous invite à laisser une part douloureuse de soi nous rejoindre, afin d'être en complétude. Cette tentative de résiliation nous porte à maintenir cette part douloureuse de soi à distance (effet répulsif de la pulsion de survie) et, par compensation, de se faire croire (et faire croire à l'entourage) qu'on est comme avant. Le mot résilience pourrait désigner cet état temporaire ou surgit cette illusion d'un « état comme avant ».

Le mot « conciliation » désignerait lui par contre mieux cette réalité de « soi augmenté » ayant intégré cette part de soi qui a vécu l'expérience (réhabilitation, réconciliation intérieure).

Confiance (inconditionnelle)

La notion de confiance comporte une ambiguïté : celle de croire que nous devrions avoir confiance dans le fait qu'une personne dise toujours la vérité ou n'ait aucune mauvaise intention. La confiance inconditionnelle ne signifie pas cela. Elle signifie que même quand un sujet ment ou a de mauvaises intentions, il a une bonne raison de réagir ainsi... Le but est alors de lui permettre de révéler les fondements qui, en lui, le conduisent à cela. Nous y trouvons généralement une part de soi à réhabiliter.

[Carl Rogers](#) parlait de « *unconditional positive regard* », généralement traduit par considération inconditionnelle. Ce qui est proche de la confiance en la qualité de l'autre et voisin du propos de [Frans Veldman](#) : « Ce partage implique une qualité de sociabilité qui consiste à *accepter* et à *confirmer affectivement l'autre* dans le Bon -le Bon en soi- qu'il représente ou peut devenir »*

*Haptonomie, science de l'affectivité - PUF, 1989 (Veldman, 1989) p.45).

Congruence

Lorsque « ce qu'on montre » par ses attitudes n'est pas en harmonie avec « ce qu'on est » et « ce qu'on pense », la dissonance du langage et du métalangage nous rend « incongru » ! Le mot congruence désigne cet état optimum où le langage et le métalangage sont en harmonie. C'est un état d'authenticité du praticien qui met le patient en confiance. Carl Roger a beaucoup insisté sur ce point majeur qui constituait un de ses trois piliers (empathie, congruence, confiance inconditionnelle).

Le non verbal représente 93% de l'information échangée entre des gens qui se parlent ([Albert Mehrabian](#)) et l'essentiel n'en est pas contrôlable. Seul une posture intérieure juste permet de le réguler de façon satisfaisante.

La maïeusthésie aide le praticien à avoir cette posture avec « l'état communicant » (le sujet est priorisé par rapport à l'objet) et avec le paradigme privilégiant la justesse à l'œuvre chez le patient (harmonie de la [structure psychique](#) et des [deux pulsions de vie et de survie](#)).

Considération

Vient du latin « co » (cum-ensemble) « sideris » (étoiles en constellation).

Joli mot pour signifier que nous nous comportons ensemble comme des étoiles en constellation.

Conscience

La science sert une vision plus analytique, la conscience sert une vision plus holistique. La conscience est ce qui permet de percevoir. Elle peut être plus ou moins ouverte, plus ou moins étroite (voir [cible](#))

Trop souvent le mot est utilisé pour désigner un individu alors qu'il ne désigne que ce avec qui il perçoit (publication d'octobre 2011 « Être et conscience ») et définit son niveau d'ouverture et de sensibilité existentielle.

Le scientifique peut sembler éloigné de cela, mais ce n'est qu'en apparence. Seuls les « faux scientifiques » ont une conscience étroite. La rigueur de la recherche scientifique ne condamne pas les hypothèses et promeut la créativité. Elle réclame simplement des vérifications reproductibles. Le problème est qu'elle doit mesurer et objectiver. Ainsi elle n'accède pas à ce qui est subjectif et encore moins à la notion de « réalité subjective ».

Des sujets tournés vers le seul savoir, sans conscience suffisante, peuvent (involontairement ou non) causer des nuisances à la collectivité et aux individus. Mais d'autres ayant une conscience très ouverte et rejetant le savoir seraient inopérants... seulement on ne peut être ouvert et en même temps rejeter : s'il peut y avoir

science sans conscience, il ne peut tout à fait y avoir de conscience sans science.

Conscient

Concerne ce qui est accessible au sujet par la pensée ou par le ressenti et ce qui est pour lui représentable intérieurement (voir « conscience »). Certaines choses ne sont que de l'ordre de l'intuition et ne font que « frapper » à la porte de la conscience pour devenir conscientes chez le sujet.

Consolation

Vient du latin « *consolari* » de « *cum* » (avec) et « *solari* » (soulager, reconforter).

Cette attitude, pourtant généreuse, peut être défavorable en thérapie où il ne s'agit pas tant de soulager que de reconnaître.

Il s'agit de commencer par reconnaître et il en découle un soulagement, alors que commencer par tenter de soulager reviendrait à nier ce qui était éprouvé et même, peut-être, à le rendre inaccessible à la conscience.

Qu'il s'agisse du praticien envers le patient ou du patient envers les parts de lui-même qu'il recontacte, il s'agit d'abord de reconnaître (et non de soulager ou de consoler) pour qu'ensuite puisse apparaître un soulagement profond et durable.

Contact

Avec un contact, le courant passe. Quand le contact n'est plus, le courant ne passe plus. Là où l'on met une distance il n'y a plus de contact. L'idée de contact est une clé en communication et en psychothérapie.

Trop de discours sur la distance (ou la proximité) professionnelle laissent croire qu'on peut ainsi être plus professionnel et moins vulnérable. La confusion est induite ici par le fait que les notions de « distinct » et de « distant » n'ont pas été clairement différenciées, confusion entretenue par une mauvaise compréhension de l'empathie (en invitant à « se mettre à la place de l'autre »).

On ne peut « se mettre à la place » sans se retrouver dans l'affect et la notion de distance semble solutionner cela. En réalité l'attitude juste est de ne jamais « se mettre à la place d'autrui », et de « développer son humanité plutôt par le « contact », tout en restant « distinct » (on n'est jamais l'autre)... cela mettant à l'abri de la vulnérabilité.

Le professionnalisme est justement cet art du contact où l'on sait être distinct sans être distant, se

rencontrer sans se fusionner ou se substituer.

(Lire sur ce site la publication de novembre 2000 « [Les pièges de l'empathie](#) »)

Contretransfert (et transfert)

Au cours de sa vie, un patient peut avoir été confronté à des tiers qui lui ont donné trop de ce qu'il ne voulait pas ou pas assez de ce qu'il voulait. Face à son psychothérapeute, il arrive que le patient voit en celui-ci celui qui devrait lui donner ce qu'il lui a manqué, ou celui qui lui inflige ce qu'il a jadis subi. Le patient « transfert » sur son praticien la personnalité de ces tiers dont il estime avoir souffert, et refait ainsi l'expérience de son émotion antérieure.

En thérapie cela se nomme transfert, mais dans la vie courante, hors thérapie nous avons un phénomène analogue qui se nomme « déplacement ». C'est à chaque fois qu'on attribue à un interlocuteur l'intention d'un tiers antérieur dont on estime avoir souffert, ou dont on attendait quelque chose. Le transfert ou le déplacement consistent en une « projection d'un interlocuteur antérieur sur un interlocuteur actuel » provoquant une réaction analogue à celle de jadis (et donc inadaptée au présent).

On parlera de transfert positif ou négatif selon la nature de ce qui est ressenti et renvoyé (par exemple amour ou haine, attirance ou colère).

Si ce phénomène se passe chez le patient, il peut se passer aussi chez le praticien, et de façon d'autant plus forte que le patient peut être lui-même en transfert à son égard.

Nous parlerons aussi de contretransfert positif ou négatif selon la nature de ce qui est ressenti et renvoyé.

Nous noterons que ces situations de transfert et de contretransfert, même si elles peuvent donner lieu à de riches moments thérapeutiques n'en demeurent pas moins sources de complexités (ou même de confusion). Le paradigme en thérapie est souvent que le transfert est incontournable et même une nécessité, éventuellement le contretransfert aussi. Il est parfois évoqué que le contretransfert participe à la thérapie comme une sorte de travail discret s'opérant d'inconscient à inconscient, plus ou moins à l'insu de chacun. Parfois aussi une réponse volontaire et adaptée du praticien est évoquée comme un « contretransfert positif », mais cela semble abusif de parler de contretransfert dans ce cas.

Or il se trouve qu'un autre paradigme est possible : le contre transfert résulte d'une fixation de l'attention sur les problèmes à résoudre plutôt que sur le sujet (le quelqu'un) à rencontrer. Cette attention sur l'objet plutôt que sur le sujet entretient ce risque de confusion. Elle éloigne le praticien et le patient des rencontres intérieures que ce dernier doit accomplir dans sa psyché. Il n'est point besoin de transfert pour recontacter les émotions et vécus antérieurs. Il suffit, partant de ses symptômes et manifestations actuels (ou déplacements), de recontacter les parts de soi ayant jadis eu ces émotions. Il ne s'agit en aucun cas pour le

patient de refaire l'expérience de ce vécu antérieur, mais de recontacter celui qu'il était et qui a éprouvé ce vécu.

Le praticien étant dans cette dynamique sera peu exposé au contretransfert et n'aura pas besoin du transfert pour mener la thérapie vers son accomplissement.

Conflits (dans la psyché)

Il est habituel de parler de conflits dans la psyché. Eléments contradictoires, difficulté entre le principe de plaisir et de réalité ou entre la pulsion de vie et la pulsion de mort (psychanalyse freudienne). La psychanalyse parle souvent de conflits psychiques non résolus (généralement de l'enfance et liés à la sexualité)

Mais les conflits de la psyché ne sont pas que de cette nature. Il y a surtout un conflit entre la pulsion de vie et la pulsion de survie : l'une maintient l'intégrité des divers éléments de la psyché (rassemblement), l'autre éloigne de la conscience ce qui ne peut être intégré (dispersion). Mais en fait les deux contribuent à l'intégrité. Il s'agit d'éléments fonctionnant de façon dialogique où, quoique d'actions contraires, l'une étaye l'autre et inversement. Nous trouvons là une pertinence co-pulsionnelle (plus que conflictuelle) contribuant à une finalité d'intégration et d'individuation.

Des contacts sont ainsi rompus dans la psyché pour la préserver et ultérieurement restaurés pour retrouver son intégrité.

Corps (soma)

Sans pour autant être dualiste, nous distinguerons la psyché et le soma. En fait nous les savons intimement liés, au point que l'état du corps est souvent en lien avec celui de la psyché et inversement. Ces deux éléments faisant partie de l'individu, ces propos ne sont pas plus dualistes que de dire que nous avons une tête et des jambes.

Ce qui importe c'est ce lien (ou plutôt ce contact, ouvert ou fermé) entre ces deux éléments. Il est habituel de dire que le corps somatise. Qu'à travers ses somatisations, il exprime des souffrances de la psyché qui ne sont pas dites, parfois pas conscientisées par le sujet lui-même. C'est ce que nous appelons la « psychosomatique ».

Or, nous devons aussi prendre en compte les somatisations qui ne sont pas une expression de « la douleur non dite de la psyché » mais l'expression d'une « détresse purement corporelle non reconnue ». Nous pouvons avoir une psyché parfaitement en paix lors d'une situation difficile où cependant le corps a eu peur pour sa survie.

Dans ce cas le corps peut être considéré comme « une part de la psyché » à entendre, reconnaître, réhabiliter, accompagner, et non comme un simple médiateur des souffrances de la psyché. Mais nous ne disposons pas de mots corrects pour nommer cette nuance, sauf à envisager une part psychique purement dédiée au corps et qui doit être entendue distinctement de la « psyché » au sens habituel.

Croire

Il y a deux types de croyance : « croire en quelque chose », ou « croire en rien ». En effet, croire en rien est aussi une croyance quand « rien », n'est pas plus prouvé « que quelque chose ».

Le problème que pose le fait de croire (en quelque chose ou en rien) est que l'on voit ce qu'on croit, plutôt que de rester ouvert à ce qui se présente à soi. Celui qui croit restreint son champ de perception et se prive d'une ouverture, d'une nouveauté possible, d'une découverte.

Même en termes de religion je repense à cette personne qui, bien que religieuse, me dit « je ne crois pas en Dieu... je le sens ». Même en ce domaine, celui qui croit est différent de celui qui perçoit et cette personne était dans la perception et non dans la croyance.

En science nous aurons aussi beaucoup de croyants (pseudo scientifiques) affirmant la fausseté de ce qui n'est pas prouvé. Ces attitudes ferment la recherche et oublient que [René Descartes](#) invitait aux hypothèses et à la créativité, invitait aux perceptions et aux études intérieures, au bon sens, sans se plier aux dogmes et aux croyances extérieures, fussent-elles admises par le plus grand nombre (y compris par de pseudo maîtres scientifiques).

[Huber Reeves](#), astrophysicien, nous rappelle avec humilité que la science avance en restant libre et sachant se remettre en cause... au point que ce que nous pensons vrai aujourd'hui scientifiquement nous semblera peut être dans quelques siècles aussi naïf que la vision de Ptoléméenne de l'univers.

Curieux

Vient du latin « cura » (soins, soucis). Etymologiquement signifie « qui prend soin de », « que se préoccupe de ».

Normalement « être curieux de l'autre », c'est « être dans l'élan de le rencontrer et d'en prendre soin ».

Nous disons « une cure thérapeutique ». Il y a aussi le curé qui est celui « qui a la charge des âmes ».

La curiosité peut aussi être envisagée comme une attitude négative où l'on se mêle de ce qui ne nous regarde pas. Une sorte d'[intérêt](#) en vue de profit, sans [attention](#) ou respect pour les êtres. Mais ce n'est pas son sens initial.

D

Dasein

[Martin Heidegger](#) est à l'origine de ce mot. Il distingue trois aspects : le Dasein, l'Étant, l'Être.

- Le « Dasein » est « cela de l'être qui est au monde », « cela de l'être qui est là »
- L'« étant » est sa manière d'être au monde et non pas simplement « ce qui est là au monde ».
- L'« Être » est ce qui déborde « cela qui est au monde » (passé et futur, tout est « contemporain » du présent) et que le Dasein a pour tâche de parvenir à être. « Être entier » est alors une possible manière d'être, est un possible « étant » pour le Dasein.

Début (origine et commencement)

Voir [commencement](#) pour distinguer clairement ces trois termes.

Découverte guidée

(Voir [thérapie cognitive](#))

Délirer

Du latin « *deslirium* » (transport au cerveau) vient de « *delirare* » (sortir du sillon), de « *de* » (hors) et « *lirare* » (labourer).

Celui qui délire peut être en état de folie, mais c'est aussi la situation de celui qui sort du sillon (de l'ornière) et qui ose penser différemment, celui qui sort du « prêt à penser » des paradigmes socialement introjectés (déjà dénoncés par [René Descartes](#) qui décida d'étudier en lui-même plutôt que de suivre les précepteurs, afin de préserver son bon sens et sa lumière naturelle*).

* « *Recherche de la vérité par la lumière naturelle* » -Descartes, *Œuvres Lettres* - Bibliothèque de la Pléiade, Gallimard - Lonrai, 1999 - p. 898.

Selon [Henri Grivois](#), ce qu'on nomme « délire » chez les personnes souffrant de psychose, vient de leur difficulté à mettre en mots une expérience hors du commun (en les poussant à la dire, on les pousse à ce qu'on nommera chez eux « délire »). D'après ses observations, les psychotiques ne sont ni confus ni désorientés, mais vivent une indicible expérience de concernement.

Dément

« De-mens », signifie littéralement celui qui n'a plus de mental. Le latin « mentis (esprit, intelligence) a donné « mental », « menteur » car il faut être intelligent pour mentir.

Le dément serait en quelque sorte celui qui ne ment plus (démenti). Accèderait-il à une certaine vérité ?

Déni

L'attitude de déni rejette ce qui est. Attitude fréquente pour gérer un grand nombre de situations : « J'ai mal »... « Ce n'est rien » – « C'est trop pénible »... « Ce n'est pas grave » – « J'ai des soucis »... « Ça va s'arranger ». Naturellement il ne s'agit jamais de dramatiser, mais pas non plus de banaliser. Si quelqu'un a des larmes, « ne te mets pas dans cet état, ça va aller, je suis là » est un déni.

Bien des attitudes apparemment bienveillantes sont en fait des postures de déni, invalidant les ressentis de l'autre (ou de soi-même).

Une des plus grandes avancées en termes d'accompagnement psychologique serait de remédier à cette tendance au déni, que ce soit envers autrui ou envers soi-même, et de développer une aptitude de reconnaissance (sans dramatisation ni banalisation). S'il reste vrai qu'il convient de tourner plutôt son attention vers de belles choses, cela ne doit pas être dans une attitude de déni de ce qui est éprouvé.

Quant à la dénomination « déni de grossesse », celle-ci porte mal son nom car la plupart du temps la femme dans ce cas ne nie pas sa grossesse, mais simplement n'en a pas conscience (voir sur ce site la publication de mars 2009 « [déni de grossesse](#) »).

Déplacement

Processus selon lequel nous « déplaçons » vers un interlocuteur présent ce qui a été éprouvé avec un interlocuteur antérieur. Si l'attitude est alors inadaptée par rapport à ce qui est présent, elle l'est cependant par rapport à ce qui est antérieur.

Dans ce cas, le présent se retrouve être l'opportunité d'un accès vers celui qu'on était afin de l'identifier et de le réhabiliter. Ces sensations analogues dans des situations différentes s'apparentent aux « patterns » (émotions récurrentes suivant un modèle passé). Ce mécanisme qui se met en œuvre dans la vie courante est beaucoup utilisé en maïeusthésie pour identifier les parts de soi à retrouver, préférentiellement au transfert qui lui risque de mettre une embrouille avec le praticien.

Même si les deux phénomènes se ressemblent, il convient de distinguer « [transfert](#) » et « déplacement ».

Dépression

La dépression est un vide, un trou, un enfoncement. Dans le cas psychique, c'est un effondrement de l'énergie et de la motivation, de l'[intérêt](#).

Cela semble un grave inconvénient, mais en même temps qu'une douleur intense peut surgir, il y a une conscience aiguillonnée par la disparition de l'intérêt et de l'énergie.

Le sujet qui en souffre est ainsi implicitement invité à passer d'une dynamique d'intérêt et d'énergie, à un fonctionnement tout autre s'appuyant sur l'attention et la vie. Il s'agit là d'une proposition de mieux aller vers soi-même puis vers le monde et de sortir de l'évitement par compensation.

(Voir sur ce site la publication de juin 2001 « [Dépression et suicide](#) »)

Désensibilisation systématique

(Voir [thérapie comportementale](#))

Désir

Du Latin « *de-siderare* » (manque d'étoile). Désirer est en quelque sorte une absence d'étoile et en exprime le manque.

Le mot semble finalement plus profond que ce qu'il désigne habituellement, plus en rapport avec l'égo qu'avec les étoiles.

Pourtant, l'égo n'est-il pas d'autant plus grand qu'il y a un manque de Soi, engendrant un manque de rencontre du monde.

Deuil

Vient du latin « *Dolus* » (douleur). Désigne surtout ce qui est éprouvé quand un être cher est décédé. Désigne aussi ce qui est éprouvé quand le corps perd une part de lui-même ou de sa fonctionnalité (amputation, maladie, grand âge). Désigne de façon plus générale ce qui est éprouvé à chaque fois qu'une chose qui comptait disparaît.

L'expression « faire le deuil » est souvent mal comprise dans le sens erroné de « savoir se détacher et passer à autre chose ». La phrase « il faut faire le deuil » est à ce sujet d'une extrême violence.

En maïeusthésie, « faire son deuil » doit être entendu comme « faire sa douleur ». Et cette douleur que

l'entourage et le corps médical s'évertuent à vouloir apaiser est pourtant nécessaire : elle est le moyen par lequel un être tente de s'assurer de ne pas oublier ce qui est si précieux. Pourquoi l'oublierait-il ? Simplement à cause du choc, de la violence de la perte, de la blessure éprouvée qui enclenche sa pulsion de survie mettant en soi à distance la source douloureuse.

Curieusement la douleur du choc anesthésie l'être à lui-même et au proche perdu (qui ainsi risque de le perdre et de se perdre) et ensuite une autre douleur (le deuil) permet de s'assurer de ne pas l'oublier, de ne rien manquer, de poursuivre avec complétude.

L'accompagnement d'un être en deuil doit donc tenir compte de cette nécessité de « ne pas perdre », de retrouver dans sa structure intime, de placer au sein de sa psyché « celui » ou « celle » (ou « ce ») qui est si précieux. Cette douleur cesse instantanément quand celui qui l'éprouve a désormais cette assurance qu'il ne le perdra pas (celui, celle, ce) et que cela est parfaitement placé en lui.

(Voir la publication de mars 2011 « [Le deuil](#) »)

Développement (de la personne)

L'idée de développement de la personne se trouve dans les psychothérapies de type « humaniste ». Alors que la psychologie classique cherche à guérir les psychopathologies, la psychologie humaniste (ou existentielle) vise plutôt le développement de la personne.

Elle précède la psychologie positive qui, elle, n'a pas pour but de s'occuper de la pathologie psychique, ni tout à fait du développement, mais de la santé mentale. En effet la santé ne se résume pas à une absence de maladie, et quand bien l'on saurait guérir toutes les psychopathologies, on ne pourrait pas encore parler de santé. La psychologie positive définit celle-ci comme un état de bonheur physique, mental et social.

Cependant l'idée de « développement de la personne » est une grande avancée pour lâcher le pathos et tourner le regard vers nos potentialités. Nous pouvons néanmoins regretter la terminologie « personne » car en vérité, la personne, le « *persona* » (masque) n'est que personnage et non l'individu. Il est l'ego, le moi, il permet une stratégie sociale libidinale efficace (en termes de proies et de prédateurs). La dimension réellement existentielle serait mieux représentée par le Soi, par le sujet, par l'individu plutôt que par ce qu'il joue.

Devise

Ce mot a d'abord eu le sens de « division », dans le sens de « répartir » (« deviser » venant du latin « *devidere* » (partager, répartir). Le sens financier du mot « devise » est apparu en 1842.

Sur le plan de la communication, « deviser », c'est comme « répartir » l'information dans plusieurs consciences (mais cette information a ceci de particulier qu'elle se répartit sans avoir besoin de se fractionner, contrairement au partage d'objets. Par contre, au cours de ce partage, elle peut se dénaturer (ou s'enrichir) plus ou moins selon qu'on est communicant ou relationnel).

« Commercer » également peut concerner les relations humaines (et non le commercial). Mais souvent « commercer » est plus utilisé pour désigner un « échange charnel ». Le mot « commercer » vient du latin « cum » (avec) et « mercis » (marchandise). C'est par extension qu'il a été aussi utilisé pour parler de relations, mais en restant au niveau objectal.

D'origine plus ancienne, le mot « monnaie » (de *monetta*) désigne de qui garde la trace d'une valeur (valeur d'un travail), puis le mot « finance » (de *fini*, achevé) désigne ce qui veille à l'accomplissement des cycles de circulation de la monnaie (une forme de Gestalt économique ?). La devise (partage), pourrait ainsi être considérée comme ce qui permet de répartir ces valeurs gardées en mémoire.

D'autre part, le mot « Argent » dérive du latin « *arguus* » (éclat, blancheur) qui a donné « *arguere* » (faire briller, éclairer), d'où « démontrer », « argumenter ». L'argent (métal) a été utilisé pour réaliser des miroirs. Le mot « argent » fut utilisé vers l'an 1000 pour désigner la monnaie métallique (pour le matériau utilisé... mais nous noterons aussi curieusement le « reflet » qu'il permet : amusante synchronicité avec, bien plus tard en photographie, les pellicules argentiques qui gardent la trace d'une image). Aujourd'hui les photos gagnent en virtualité avec le numérique... l'argent aussi !

Hélas la circulation de monnaies ou de devises ne se fait pas dans des « supraconducteurs » et les circuits consomment beaucoup (certains, pareils à des « résistances » sont même parfois très gourmands) ! Quant à la « division », elle n'aboutit pas toujours à une « répartition » équitable mais souvent à des zones de fortes rétentions.

Pourtant, « monnaie », « argent », « finances » et « devises » devraient assurer une saine circulation de l'énergie dans la société, une juste « économie »* de la maison sociétale (pareil au sang dans un organisme)... mais il y a sans doute des « infarctus économiques » faisant que des circuits n'aboutissent plus.

*« *Economie* » est construit avec « *eco* » venant du grec « *oikos* » (maison) et « *nomos* » (usage, règles, lois).

Nous pourrions imaginer que nous avons la maison et les règles (économie), la monnaie (mémoire des énergies investies), les devises (partage, répartition de cette énergie), les finances (accomplissement des cycles).

(Voir sur ce site le court texte publié en 2000 : [« Découvrir – Application – Professionnelle – Secteur](#)

[entreprise – Argent »](#))

Dialogique

Ce terme est utilisé d'une belle façon par [Edgar Morin](#) pour désigner un mode de raisonnement inusité. Généralement quand deux choses s'opposent nous tentons de choisir la bonne ou la mauvaise ou de faire une synthèse des deux (selon notre projet).

Le raisonnement dialogique ne fait rien de tel. Il laisse cohabiter les deux aspects contraires sans les séparer ni les fusionner, considérant que l'un existe en s'appuyant sur l'autre.

Nous trouverons ainsi la mort et la vie, le Ying et le Yang, le fait de donner existence à quelqu'un par l'attention qu'on lui porte, en même temps que nous en recevons le bienfait en en étant touché (les deux flux contraires sont indissociables sans pour autant être fusionnables).

Dimension

Les dimensions habituelles sont au nombre de trois (les trois dimensions spatiales). Le temps est souvent ajouté comme dimension supplémentaire, mais tout n'est pas si simple.

Quand en deux dimensions vous habitez sur un plan et voulez voir toutes les faces d'un carré qui s'y trouve, vous devez en faire le tour, il vous faut du temps. Mais si vous ajoutez une troisième dimension et voyez le carré depuis le dessus, vous voyez soudain tous les côtés sans en faire le tour et le temps cesse d'être nécessaire.

De la même façon, quand en trois dimensions vous voyez un cube, pour en voir toutes les faces vous devez en faire le tour et il vous faut du temps. Mais si vous bénéficiez d'une quatrième dimension, depuis ce nouveau point de vue, vous voyez toutes les faces du cube en même temps (ces données sont purement géométriques) et même l'intérieur.

Cela ressemble à ce que rapportent des personnes sortant de NDE (*near death experience*) où certains disent soudain « Voir en même temps tous les éléments de leur vie » et ne plus être assujettis ni au temps ni à l'espace.

Directivité, influence

En thérapie le praticien est sensé être non directif et réduire son influence au minimum. Cela est ambigu car en même temps vrai et faux. C'est pourquoi [Carl Rogers](#) préféra abandonner le terme de « non directivité » pour le remplacer par « approche centrée sur la personne ».

Nous comprenons bien la précaution revendiquée et pourtant en même temps nous devons nous résoudre au fait qu'il y a influence quoi qu'on fasse (même rien). En thérapie, le sujet parle du fait de la présence du praticien (même si ce dernier se tait). Si ce dernier n'était pas là il ne le ferait pas ou pas de la même manière. L'influence zéro n'existe donc pas.

On peut même dire que l'absence d'influence n'est pas souhaitable. En maïeusthésie, la validation existentielle (se sentir touché face à l'autre qui se révèle) permet à l'autre de se révéler.

Il ne peut pas ne pas y avoir d'influence et il faut donc même qu'il y en ait. Le plus délicat est de définir de quelle manière elle doit être caractérisée par un profond respect d'autrui. Concernant la « directivité », le praticien va conduire le patient, mais uniquement dans les directions que ce dernier recherchait implicitement en lui (ou vers lui) de par ses symptômes. Un tel guidage peut se nommer « guidage non directif », mais pas sans influence.

Direction (et sens)

Nous prendrons soin de différencier une « direction », qui est un axe orienté dans l'espace et le « sens » qui désigne vers quel côté de l'axe on se tourne (sachant qu'il a deux extrémités).

Réflexion furtive :

Quelqu'un dont l'esprit n'a pas de sens est sans doute moins perturbé que celui qui est désaxé. Mais celui qui a un axe peut néanmoins manquer de sens, et même de bon sens. Nous noterons aussi que choisir une direction nous prive aussitôt de la découverte des autres directions (ornière cognitive). Trop axés, nous devenons fixés, prêts à figurer dans une collection de papillons morts. Finalement le désaxé serait-il plus libre ?

Discrétion

(Voir [seuil](#))

Distinct – Distant

Ces deux notions de « distinct » et « distant » sont hélas souvent mal différenciées. « L'empathie » qui nous invite quand elle est mal comprise « à nous mettre à la place de l'autre » et la « distance professionnelle » qui nous invite à ne pas être en contact, égarent les praticiens de la communication, de l'accompagnement psychologique, de la psychothérapie.

(Voir « [contact](#) » – Lire sur ce site la publication de novembre 2000 « [Les pièges de l'empathie](#) »)

Distance

(voir [contact](#) et [distinct](#))

E

Echanges (différentes situations d')

En maïeusthésie nous distinguons quatre situations d'échanges entre deux êtres :

- Relation : quand les informations comptent plus que les êtres qui les échangent. Ne sont validées que la réception de l'information et la compréhension du sens (deux niveaux de validation seulement).
- Communication : quand les êtres comptent plus que les informations qu'ils échangent. Sont également validés l'accueil, la justesse cognitive. Nous trouvons surtout là également la validation existentielle.
- Accompagnement psychologique (type « relation d'aide », mais ce terme n'est pas très heureux) : Comme dans la communication, mais cela s'adresse aussi à celui qu'était l'interlocuteur dans la part antérieure de vie qu'il exprime.
- Psychothérapie : le praticien va accompagner le patient à être lui-même communicationnel avec la part de Soi qu'il vient d'évoquer.

Ecoute

En rapport avec le bas latin « *auscultare* » (écouter avec attention). Nous avons aussi « entendre » qui est un mot différent, venant du latin « *entendere* », « *in-tendere* » (tendre vers).

A priori « Ecouter » est plus actif qu'« entendre » : j'entends un bruit, j'écoute des paroles. Pourtant ne dit-on pas « j'entends » pour dire que l'on comprend profondément ce qui est dit, ce qui correspond bien à l'étymologie « *in tendere* ». L'usage des deux mots n'est cependant pas clairement différencié.

Quoique d'origine différente, en marine, nous avons le terme « écoutille » (de l'espagnol « *escotilla* ») pour désigner une ouverture entre le pont et les niveaux intérieurs d'un bateau. Amusant quand on pense que « être communicant » signifie « être ouvert ». Plus curieux encore quand on constate que le mot « écoute » désigne en marine un cordage (un lien).

Nous retrouvons presque ici les notions de communication (ouverture) et de relation (lien).

Ecosystème

Le terme « écosystème » date de 1935 ([George Tansley](#) 1871-1955). Il désigne un ensemble en équilibre (vie, environnement biologique, géologique, climatique). D'une façon analogue le mot « homéostasie », désigne comment un organisme s'auto régule pour assurer sa stabilité. Le champ est moins vaste mais le principe en est très voisin. L'écosystème est une régulation externe à l'individu (dans un milieu dont il fait partie), et l'homéostasie une régulation interne à l'individu confronté à l'environnement externe.

Il en résulte le paradoxe d'une « stabilité » vivante dont il serait erroné de penser qu'elle reste pareille à elle-même... elle est en constante évolution, tout en conservant une identité. De même que notre identité reste la même tout au long de notre vie alors que nous sommes en perpétuel changement.

Effet

Lorsqu'un phénomène se passe, on peut se demander : quelle en est la cause, de quoi est-il l'effet ? Plutôt que le mot « cause », j'emploie volontiers le mot « source ». La cause est temporellement antérieure, la source peut être temporellement autre qu'antérieure. La source peut être à situer dans « l'à venir », comme par exemple dans un « projet ».

(Voir précisions dans la définition du mot « [cause](#) » et « [téléonomie](#) »)

Ego

Désigne le moi (c'est le mot « moi » en anglais ou « *das Ich* » en allemand). L'ego, le moi, est ce qui gère la libido chez le sujet pour faire face au monde. Il permet la mise en œuvre de stratégies pour « tirer son épingle du jeu ». Il assure la survie personnelle en gérant les problèmes de proies et de prédateurs et, même si l'intellect s'en mêle pour assurer sa performance, il ne correspond qu'à une dimension animale de l'être humain, à sa personnalité (ce qu'il joue).

Nous devons différencier soigneusement l'« ego » et le « Soi » (« *Self* » en anglais, « *das Selbst* » en allemand). Le Soi est l'être en quête d'individuation, sachant que l'individuation est une réalisation de Soi (avec ouverture à autrui) alors que la constitution de l'ego (du moi) est uniquement réalisée sur une dynamique de profit.

Cependant, l'ego ne doit pas être stigmatisé négativement, car il est indispensable pour vivre et survivre tant que le Soi n'a pas accompli une individuation suffisante. Il fait partie intégrante du cheminement d'un être vers son individuation et il peut même être temporairement nécessaire de le renforcer (tant que ce n'est pas une finalité).

(Voir sur ce site la publication de novembre 2005 « [Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) »).

Emotion

Vient de « e-mouvoir », (mettre en mouvement). Nous parlions autrefois de « transport de l'âme ».

L'« état d'émotion » est un état distinct de l'« état de sensibilité ». Contrairement aux apparences, on est émotif par manque de sensibilité. La sensibilité conduit à percevoir, alors que l'émotion ne fait que nous transporter dans des fantasmes.

Quand on a trop d'émotivité la tendance est de vouloir la gérer par tentative d'anesthésie, alors que nous y parviendrions mieux en augmentant notre sensibilité vers plus de réalité (lucidité).

Quand l'anesthésie nous ferme au monde, l'émotivité nous réveille... jusqu'à ce que nous devenions capables de sensibilité pour le percevoir.

Empathie

L'empathie définit une attitude d'humanité. Celle-ci a été promue par [Carl Rogers](#) et le mot est pratiquement entré dans le langage courant. On ne peut hélas pas en dire autant de la compréhension de son sens profond.

Elle fait partie des trois piliers de l'ACP (approche centrée sur la personne) : empathie, congruence, confiance inconditionnelle.

L'erreur tellement rependue est de croire que « être dans l'empathie » consiste à « savoir se mettre à la place de l'autre ». Même avec la précaution ajoutée « tout en restant soi-même », il ne s'agit là que d'une confusion. Il est vrai que [Carl Rogers](#) a manqué de précision pour définir cette attitude fondamentale, qu'il avait sans aucun doute, mais dont la mise en mot n'est pas aisée à réaliser.

On ne peut en vérité jamais se mettre à la place de quelqu'un. Quand on le fait, on ne le perçoit pas mieux, on ne perçoit que soi-même à la place de l'autre. Cela ne nous renseigne pas sur lui, ne produit aucunement de l'humanité, mais seulement de l'affect.

Pour développer l'humanité que l'on prétend évoquer ici il ne convient pas de se mettre à la place de l'autre mais d'en être proche, au point d'en être au contact (de se sentir touché de le rencontrer). Quand [Marshall Rosenberg](#), (psychologue clinicien né en 1934, proche de Rogers) a développé la CNV (communication non violente), il a évoqué « l'empathie comme une attitude de profonde reconnaissance de son interlocuteur, mais n'a jamais évoqué de se mettre à sa place.

La confusion « se mettre à la place » ne fonctionnant pas, celle-ci elle est généralement compensée par une autre fausseté qui consiste à rechercher la « bonne distance » pour être professionnel.

En réalité il s'agit plutôt d'être distinct sans être distant, d'être proche jusqu'au contact, sans jamais être l'autre, mais en se sentant touché par sa présence.

Endogène

Ce qui est endogène est ce qui est généré par ce qui se passe dedans, par opposition à ce qui est exogène qui est généré par ce qui vient du dehors.

Karl Jaspers (1883-1969) distinguait les psychopathologies endogènes et exogènes. Mais avec une précision intéressante : il considérait aussi comme exogène les psychopathologies liées à l'état du cerveau, considérant l'état biologique comme un phénomène extérieur à la psyché qu'il qualifiait de « somatogène ».

Le paradoxe va plus loin encore pour lui, puisque le jaillissement dans la psyché que produit apparemment une situation extérieure peut être en fait dû à une source intérieure à la psyché, conduisant sa façon de percevoir. En ce cas, la source sera dite endogène. (Karl Jaspers *Psychopathologie générale* PUF, les introuvables 2000, p327).

Energie

Du latin « *energia* » (travail, force), dérivé du grec « *energeia* » (force en action), lui même dérivé de « *ergon* » (travail) qui a donné « *ergonomie* », « *ergothérapie* ».

Voici un mot qui désigne clairement la notion de « faire », que nous distinguerons soigneusement du mot « vie » désignant plutôt la notion d'« être ».

L'énergie est du domaine de la libido, la vie et du domaine de l'existentiel. Le moi se fonde sur l'énergie, le Soi s'appuie sur la vie. Il est souvent nécessaire que l'énergie diminue pour que la vie puisse se manifester, libre des compensations qui l'entravent. C'est entre autre le rôle de la dépression qui ne doit pas forcément être vue que sous l'angle psychopathologique.

(Voir sur ce site la publication de juin 2001 « [Dépression et suicide](#) »)

Entendre

Voir [écoute](#)

Episodique

L'épisodique est ce qui concerne les circonstances, les épisodes de vie. La mémoire épisodique est celle qui retient ce qui s'est passé. La mémoire sémantique retient les concepts hors circonstances (et sans doute aussi les ressentis).

Espace

Voir [topique](#)

Esprit

Vient du latin « *spiritus* » (émanation, odeur) équivalent du grec « *pneuma* ». L'esprit est donc le « souffle » (mais aussi émanation et parfum). Comme s'il était un fluide qui circule ou se répand. Il se peut que le flux ici évoqué soit un « flux de vie ». De même que la conscience détermine une ouverture de perception, l'esprit détermine ce qui circule (ce qui s'écoule) dans cette ouverture sous forme de flux.

(voir la publication d'octobre 2011 « [Être et conscience](#) »).

Essence

L'« essence » (du latin « *esse* ») est simplement ce qui est.

Ce peut être aussi le principe profond que l'on peut extraire, et même la nature profonde de l'Être, son principe essentiel. Le débat est de savoir si l'essence précède l'existence (et peut-être l'âme ou la produit) ou si l'existence précède l'essence (et produit celle-ci).

(voir [existence](#) et [existentialisme](#))

Estime (de soi)

Développer une meilleure estime de soi semble n'avoir que des avantages. Naturellement cela est plus brillant que la dévalorisation. Notons qu'estimer, c'est « accorder une valeur », une mesure. Parler de « valeur » (même de grande valeur) concernant ce qui est sensé être inestimable le rétrécit inévitablement, le fait déchoir (l'infini est toujours plus grand que tout ce qui est mesurable).

Nous remarquerons que le besoin d'estime concerne l'égo (besoins psychosociaux), alors que le besoin de reconnaissance concerne le Soi (besoins ontiques).

Le manque de reconnaissance (ouverture, considération, confiance) à son propre égard, pose plus de problèmes que le manque d'estime (ego, force de caractère)

Si nous voulons cependant être précis, nous pouvons dire que la personnalité (personne, personnage, ce que l'on joue socialement) peut être estimée à plus ou moins grande valeur (car il s'agit d'une chose), alors que l'individu, le quelqu'un, le sujet, doit rester inestimable à nos yeux (car il s'agit d'un être). Faut-il cependant avoir clairement perçu la distinction entre le Soi (zone ontique) et le moi (zone psychosociale).

Etat limite

Voir [border line](#)

Etayage

Voir [compensation](#)

Etiologie

L'étiologie est la science qui étudie les causes des pathologies. Il arrive cependant qu'on parle d'étiologie pour directement nommer la cause d'une pathologie, même si cet usage du terme n'est pas tout à fait juste.

Concernant la psychopathologie, l'étiologie peine à identifier les causes, et peut-être même les maladies. En effet, la richesse de la nosologie (science qui étudie les maladies) nous donne des nosographies (liste classée des maladies), qui en psychologie ne font la plupart du temps ne lister que des symptômes (sémiologie).

Si quelqu'un souffre d'un « trouble du comportement », d'un « trouble alimentaire », d'un « trouble phobique », cela ne renseigne en rien sur la nature de sa pathologie. Nous n'en connaissons que la manifestation symptomatique.

Concernant la psyché, nous trouverons le symptôme (étudié par la sémiologie) signalant une maladie mentale (étudiée par la psychopathologie), ayant une cause (étudiée par l'étiologie).

La maladie psychique qu'étudie la psychopathologie semble généralement être de l'ordre d'une fracture au sein de la psyché (une part de soi séparée par l'action de la pulsion de survie).

Concernant la source de cette fracture, l'étiologie peut considérer le vécu non intégrable lors d'une

circonstance (mais pas la circonstance elle-même). Ce vécu enclenche la mise en œuvre de la pulsion de survie qui produira la fracture protectrice.

Le symptôme, qu'étudie la sémiologie, semble provenir d'un projet, mis en place lors de la fracture protectrice, afin de permettre ultérieurement une réhabilitation de ce qui a été séparé de soi (projet mis en œuvre par la pulsion de vie, garante de l'intégrité de la psyché).

Être

Nous avons le nom « Être » (un « être » désignant un « quelqu'un » ou « un vivant quelconque »), et le verbe « être » (désignant éventuellement un « état » de ce quelqu'un... mais aussi d'un objet : par exemple « cette assiette est sur la table »).

En fait le nom « Être » dérive du verbe « être » et a existé après celui-ci. Ce verbe « être » désigne étymologiquement une posture ou un lieu. Il vient du latin « esse ». « Esse » est en lien avec le grec « einai » (racine indo européenne **es, *s* : « se trouver » qui donne aussi l'idée de posture ou de lieu). « Être » signifie donc « se trouver là », tout simplement, et n'est pas forcément rattaché à l'idée du vivant, car un « objet » peut aussi « se trouver là ». Ce qui confirme que le mot latin « esse » oppose la réalité, à l'apparence. La réalité serait donc simplement « ce qui est » (une sorte de vérité de Lapalisse) : ce qui « se trouve là » « est ».

Mais aussi, le latin « esse » se rattache au grec « einai » dont le participe présent « ôn », « ontos » nous conduit à l'ontologie, qui en philosophie est la science qui traite de l'Être.

Dès le XIII^e siècle le nom « Être » désigne « ce qui est doué de vie » et conduit même à parler d'« Être éternel » ou d'« Être suprême » pour parler de Dieu. L'« Être » en vient à désigner « la nature intime de l'homme », ce qui est profond en lui, ce qui est source (voir la publication d'octobre 2011 « Être et conscience »).

Trilogie « être », « [faire](#) » et « [avoir](#) »

Eudémonisme

Le bonheur de type eudémonique, comme le proposait [Aristote](#), est la réalisation de la vraie nature de l'homme. Ce bonheur résulte du fait de focaliser sur le sens et l'autoréalisation.

Événementiel

L'événementiel est ce qui concerne les circonstances (l'épisodique, ce qui se passe), par opposition à

l'existentiel (ce qui concerne le vécu de l'individu).

Evolution (Darwin)

Charles Darwin (1809-1882) est connu pour son rôle dans la compréhension de l'évolution. Il est parfois malencontreusement associé à l'idée de sélection par la loi du plus fort. Or son propos n'a jamais été celui-ci. La « lutte pour la vie » (Struggle for life) s'est toujours ajustée, selon ses recherches, par rapport au mieux adapté et non par rapport au plus fort.

Ce qui est plus important encore, c'est quand dans son anthropologie, Charles Darwin parle de l'homme comme étant le mieux adapté quand il sait prendre soin du moins bien adapté. L'évolution a produit ce tour de force avec un retournement de sa propre loi. Charles Darwin était profondément humaniste, contre l'esclavage, et contre la ségrégation sociale. (Lire à ce sujet les ouvrages de [Patrick Tort](#), ou sur ce site la publication de juillet 2012 « [Irrépressible quête d'origine](#) »).

D'autre part, les recherches actuelles en psychologie positive semblent indiquer que les qualités humaines vont en ce sens.

(voir sur ce site la publication d'avril 2012 « [Psychologie positive](#) »).

Exercice

Dans mes formations, je ne souhaite pas trop utiliser le mot « exercice » pour les mises en œuvre, pas plus que le terme « jeu de rôle » ou encore moins « training ».

En effet, la notion de « mise en situation » ou de « mise en œuvre semble préférable ». Il ne s'agit pas d'entraînement, mais d'expérience à éprouver, à vivre, à ressentir, afin de prendre la mesure du vécu de chaque pôle de la situation, (en inversant les situations de mises en œuvre).

Néanmoins, dans certains cas, la notion d'« exercice » peut avoir sa place afin de développer des habitudes cognitives dans certains processus nouveaux (notamment dans le langage, pour utiliser notre vocabulaire à des fins ontiques). Nous devons toutefois bien avoir à l'esprit que le fondement reste toujours une posture et non une simple habileté qui, à elle seule, ne donnerait que de la mécanique sans âme.

Existence

L'existence c'est l'étendue temporelle dans laquelle un individu existe. C'est « là où il se tient debout », « là où il se dresse », « là où il se manifeste ».

Mais le grand débat est de savoir si l'existence précède l'essence ou si c'est l'inverse. Selon l'existentialisme de [Jean Paul Sartres](#) (1905-1980), l'existence précède l'essence. C'est comme pour les plantes dont on extrait l'essence, elles doivent d'abord exister (pas d'existence, pas d'essence). Mais pour des versions spirituelles, l'essence au contraire précède l'existence et produit même la façon d'exister.

Le débat est loin d'être clos à ce sujet et nul ne peut répondre de façon certaine. On ne peut qu'émettre des hypothèses et des intuitions.

L'« essence » (du latin « esse ») est simplement ce qui est. Le mot « existence » (ex-sistere), signifie littéralement « sortir de, se manifester, se montrer ». Si ce mot signifie vraiment « sortir de, se montrer », cela implique que « cela qui se montre » (essence) précède le fait de se montrer (existence).

Concernant « l'existence propre d'un être », nous pouvons constater que « là où l'on est » et « avec qui l'on est » influent plus ou moins sur « comment nous sommes ». Ceci est particulièrement évoqué avec la notion de miroir (Jacques Lacan), de regard de la mère (Donald Wood Winnicott en psychanalyse, ou Frans Veldman en Haptonomie), ou dans la façon de considérer le moi en gestalt-thérapie (Fritz Perls) qui ne résulterait que de la frontière entre deux êtres et non de ce qu'ils sont intrinsèquement.

(voir sur ce site la publication de mai 2009 « [Gestalt-thérapie](#) » et d'octobre 2011 « [Être et conscience](#) »).

Existentielle

La psychologie dite « existentielle » est celle qui s'occupe de la dimension ontique des individus. Elle est humaniste. Nous trouverons par exemple dans cette démarche de psychologie existentielle les praticiens comme [Abraham Maslow](#), [Carl Rogers](#), Rollo May, [Karl Jaspers](#), etc.

Existentialisme

L'existentialisme ([Jean Paul Sartres](#), 1905-1980) dit que l'existence précède l'essence, par opposition à un regard plus spirituel proposant qu'au contraire, l'essence précède l'existence (voir existence).

Exister

Du latin « ex » (hors) « sistere » (se tenir), qui se rattache à la racine indoeuropéenne « sta » (être debout). Exister est donc « sortir », « se montrer », « se dresser ».

S'agirait-il d'une part du Soi (le Soi de [Carl Jung](#)) qui se manifesterait « hors du Soi (potentiellement total et réalisé) » ?...ou du « Dasein » de [Martin Heidegger](#), fraction de l'Être tendant à rejoindre l'Être dans son entièreté.

(Voir sur ce site la publication d'octobre 2011 « [Être et conscience](#) ») ?

Il est intéressant de remarquer que le mot « extase » est un proche parent de « exister ». Son étymologie latine « *extasis* » vient du grec « *ek* » (hors de) et « *stase* » (être, position)* et nous l'utilisons avec la nuance qui désigne une manière d'être particulièrement ouverte, particulièrement tournée vers l'ontique.

* « *Trésor des racines grecques* » -Belin

Exogène

(Voir [endogène](#))

Explicite (implicite)

Se dit de ce qui est directement perceptible, visible, entendable. Ce qui est implicite n'est accessible qu'indirectement, sous entendu, à déduire. Par exemple, ce qui est exprimé est explicite au niveau des mots (sémantique) et implicite au niveau du non verbal (métalangage).

Exprimer

Vient du latin « *ex* » (hors) « *premere* » (presser, serrer). Comme si pour s'exprimer, il convenait de se « presser comme une orange pour en extraire le jus ». Comme si une pression était nécessaire pour que l'extraction (traction à l'extérieur) se produise hors de soi.

Le terme « exprimer » désigne en fait ce qui émane de soi de façon volontaire, mais aussi involontaire. Souvent une personne souhaite dire, mais n'ose pas. Elle exprime alors directement ce qui lui semble socialement convenable verbalement (de façon explicite) et ce qu'elle voudrait dire, plus indirectement, en non-verbal (métalangage implicite volontaire ou non).

Les deux constituent une expression de soi. En communication il importe d'être sensible à cette expression de notre interlocuteur, tant au niveau explicite qu'au niveau implicite (les validations portent surtout sur l'expression implicite).

Naturellement, quand nous nous exprimons il est utile de mettre en congruence notre langage verbal et notre métalangage, d'être authentique. Le manque de congruence est toujours ressenti par l'interlocuteur. Même s'il n'est pas expert à ce sujet il en a la sensation.

Extase

« Extase » est un proche parent de « exister ». Son étymologie latine « extasis » vient du grec « ek » (hors de) et « stase » (être, position)* et nous l'utilisons avec la nuance qui désigne une manière d'être particulièrement ouverte, particulièrement tournée vers l'ontique (voir exister).

* « Trésor des racines grecques » -Belin

F

Faire

Vient du latin « *facere* » (placer, poser), comme le grec « *tithenai* » (poser) qui, lui, a donné « thème », « thèse ».

« Faire » revient à être la cause d'une action, engage de l'énergie.

Il semble impossible de vivre sans faire, mais « faire » peut aussi devenir une sorte de compensation à un manque d'être et devenir compulsif ou même addictif. Dans ce cas le libidinal prend le pas sur l'existentiel, le psychosocial sur l'ontique. Dans l'ouvrage « L'écoute thérapeutique » (ESF), j'ai même consacré un chapitre au « masque de faire », permettant d'éviter, de dissimuler une part de soi à notre conscience.

Trilogie « [être](#) », « faire » et « [avoir](#) »

Familliale systémique

Approche de psychothérapie prenant en compte l'entourage familial du patient. Non seulement les vécus du sujet dépendent de son entourage, mais nous aurons même la situation extrême où le symptôme de celui-ci peut être l'expression d'une souffrance chez un de ses proches. Le psychiatre [Jean Maisondieu](#) a particulièrement développé ce type d'approche thérapeutique.

Feed-back

Ce mot désigne une information en retour. Suite à une expression verbale ou non verbale, il peut se produire un retour de différentes natures, provenant de l'interlocuteur vers qui cette expression était dirigée ou d'une ou plusieurs personnes simplement présentes lors de cette expression.

Il peut s'agir d'une acceptation, d'un accueil, d'une considération, d'un rejet, d'une contradiction, d'une indifférence.

Quand nous parlons de communication, en maïeusthésie, le feed-back se produit au niveau de 6 points de validation : accusé de réception, message de compréhension, message d'accueil, message de gratitude, message de cohérence (validation cognitive), et validation existentielle.

Quand un sujet reçoit une information, s'il est communicant, il est sensé en valider l'expression au niveau de chacun de ces six points (au moins potentiellement). Quand un sujet émet une information, s'il est communicant, il est sensé vérifier que son interlocuteur donne bien ces six validations, ou sinon de gérer en conséquence les points de validation manquants, étant lui-même dans l'accueil de ce feed-back quel qu'il soit.

(Voir la publication de janvier 2012 « [Non directivité et validation](#) »).

Fil (cognitif)

Le fil cognitif est comme un chemin partant d'une idée ou d'une perception présente jusqu'au fondement dans la psyché qui détermine ce qui est pensé, senti ou perçu dans le présent.

Il est possible de suivre ce fil cognitif en partant d'un symptôme, d'une sensation, d'une impression grâce à ce qu'on appelle en maïeusthésie le « guidage non directif ». Il s'agit d'une suite de questions où chaque question suivante est construite sur ce qui vient d'être exprimé dans la réponse précédente.

Fil (de Soi)

Le mot « fil cognitif » (définition précédente) reflète un cheminement logique. Cependant, celui-ci peut conduire à une part de soi à réhabiliter et correspondre plus à une dimension existentielle qu'à une simple logique « mécaniste ».

De cette façon le terme « fil de Soi » est une belle expression dépassant la simple dimension cognitive pour toucher la dimension ontique de l'existentiel. Elle augure en même temps la douceur de cette retrouvaille avec soi-même.

Figure (forme) et fond

(Voir [fond et figure](#))

Finances

Vient du latin « *finare* » (mener à bout)

S'il s'agit de « mener à bout les transactions », nous remarquerons avec amusement que les finances « tentent de finir » ou s'occupent de « finir ». Son côté noble est celui de « mener à terme » (accomplissement), son côté sombre est celui d'« achever » (tuer). Tout dépend si le processus se réalise en synergie forte ou en synergie faible.

(voir [monnaie](#) et [devise](#))

Flux

Vient du latin « *fluxus* » (écoulement) du verbe « *fluere* » (couler). A donné « fleuve », « fluide ».

Par extension cette notion d'écoulement se dira de l'énergie ou de la vie. Ainsi en maïeusthésie nous parlerons de « flux d'énergie » venant du ça ou de « flux de vie » venant du Soi (l'un étant une source libidinale avec son « énergie de besoin captative » et l'autre étant une source existentielle avec sa « dimension de vie oblatrice »).

Nous parlerons aussi de flux d'informations dans les échanges humains avec l'idée de « flux apparent » et de « flux réel ». Le flux apparent est constitué du verbal et du non-verbal et le flux réel est constitué de ce qu'éprouve réellement le sujet qui s'exprime. Quand les trois sont en congruence nous parlerons de communication. Quand le flux réel est différent du flux apparent nous parlerons de relation.

Focusing

Approche créée par [Eugene Gendlin](#) (né en 1926, est un proche de [Carl Rogers](#)) basée sur la perception du « sens corporel » (*felt sens*). Il s'agit de faire le focus sur une perception corporelle, le corps étant ressenti avant d'être pensé.

“

Un sens corporel, c'est le corps et l'esprit avant leur séparation.

...ce quelque chose de vaste que vous sentez réellement, mais sans pouvoir le nommer.

Notre langue ne contient pas de mots pour décrire le sens corporel.

(E. Gendlin).

Cette perception fait surgir des mots ou des images, et est ainsi « attrapée » par ce que Gendlin nomme « *handle* », c'est-à-dire « une prise ». Verbalisée, cette perception corporelle se modifie. Phénomène nommé « *body shift* » (traduit en français par « mouvement corporel »). Ce changement de *felt sens*, de nouveau verbalisé produit un nouveau *body shift*... et ainsi de suite jusqu'à toucher une part de soi qui finalement s'exprimait à travers le premier *felt sens* perçu. Il s'en suit une prise de conscience.

(Voir sur ce site la publication de juillet 2007 « [Focusing](#) »).

Fond et figure (forme)

En Gestalt, nous distinguons le fond et la figure (forme). La figure est ce qui est en avant, c'est ce qui est distingué, ce qui est priorisé dans la perception.

Le fond est ce qui est en arrière plan, ce sur quoi ne porte pas l'attention, ce qui n'est pas priorisé dans la perception.

La forme est ce qui fait sens à nos yeux. Le fond est ce qui est négligé dans la perception (jusqu'à ne pas être perçu du tout).

Le propre d'une culture est de faire voir un certain type de figure sur un certain type de fond... et « tout le monde voit pareil », passant ainsi à côté de nuances nouvelles qui lui sont imperceptibles. Seule une personne osant regarder autrement y trouvera des choses nouvelles.

Force

La force concerne le monde de l'énergie (voir ce mot). On ne peut parler de « force spirituelle » car nous devons distinguer ce qui est « énergie » et ce qui est « ontique ».

Nous constaterons cependant le rapport entre les deux, attesté en kinésiologie, où l'énergie disponible est plus grande quand l'esprit est en paix, en justesse, ou en accord.

Fou

Au XIII^e siècle, les « fous » étaient considérés comme « vides ». Vient du latin « *folis* » (soufflet pour le feu, outre gonflée, ballon, ballot) avec l'idée de « souffler ».

Nous devons à [Philippe Pinel](#) (1745-1826) un changement radical quand il choisit de nommer les déments « aliénés » (c'est-à-dire « devenus étrangers à eux-mêmes ») plutôt que « fous » (vides). Il fit en sorte qu'ils soient mieux traités, mieux considérés, mieux accompagnés.

Frustration

Du latin « *frustrare* » (rendre vain, tromper), avec « *frustra esse* » (être dupe).

Il s'agit avec ce mot de désigner une privation. Cependant, nous devons différencier la privation

d'un besoin et la privation d'une compensation.

Être privé d'un besoin (physiologique, psycho-social, ou ontique) peut être dommageable et d'autant moins supporté que le sujet souffre d'abord d'un manque ontique signifiant.

Être privé d'une compensation, même si cela est douloureux, peut permettre au contraire de contacter ses vrais manques au niveau des besoins (surtout besoin ontique) et de mieux accomplir une réalisation de Soi.

Finalement, un état de compensation est un véritable état de frustration, dans le sens « être dupe ».

Souvent le mot « frustré » est utilisé pour désigner la privation d'un désir, sans préciser s'il s'agit d'une privation de besoin ou de compensation. Dans la mesure où le mot « désir » vient du latin « *desiderare* » (dé-sidéral : manque d'étoile), il pourrait être précisé comme un manque ontique et non comme un manque libidinal.

Finalement, un sujet frustré d'un besoin peut se cacher à lui-même sa frustration par une compensation et s'abuser lui-même. Démotivé par la privation de cette compensation (effondrement de l'intérêt ou de l'énergie) il se retrouve ainsi désabusé (il n'est plus abusé) et peut de nouveau accéder à lui-même et combler la réalité de son manque (niveau ontique) au lieu de simplement le masquer.

En psychanalyse la frustration est l'un des trois manques : « privation », « frustration », « castration » (voir [psychanalyse](#))

Fusion

La notion de fusion est utilisée en psychanalyse pour parler d'intrication, d'union des pulsions de vie et de mort, produisant des comportements « amour/destruction ».

Pourtant, les mots « intrication » (liés, distincts mais difficiles à distinguer), « union » (liés mais clairement distincts) ou « fusion » (indistincts)... sont tout à fait différents.

Le mot « fusion » vient du latin « *fusio* » (action de se répandre, utilisé pour désigner la fonte des métaux). Cela désigne ainsi le passage d'un état solide à un état liquide. Puis par extension la dissolution d'un corps dans un liquide, et enfin la combinaison de deux corps.

L'état de fusion rend deux corps indistincts et, par extensions, deux Êtres indistincts. Cet état est donc très différent d'une présence avec proximité où chacun est touché par « qui est l'autre », avec une juxtaposition dialogique de différences qui se soutiennent l'une l'autre sans jamais se mêler mais aussi sans jamais être séparées.

L'individuation est le processus par lequel un sujet est lui-même (celui qu'il a à être) et offre à l'autre sa vraie présence, avec une capacité d'être touché par la présence de cet autre, que celui-ci ait ou n'ait pas atteint une individuation suffisante.

Cependant, la définition est délicate en ce sens où chacun est plus ou moins influencé par l'autre pour être qui il est.

La « fusion » est un état où chacun se répand en l'autre et cesse d'exister (les êtres ne se rencontrent donc pas vraiment) alors que l'« individuation » est un état de présence où chacun rencontre parfaitement l'autre tout en en restant distinct... ce qui leur permet d'être en proximité et en contact. Être « distinct » permet la rencontre alors que la « fusion » ne conduit qu'à l'affect et à un autre plus fantasmé que rencontré.

G

Génosociogramme

Outil d'investigation pour le praticien en psychogénéalogie. Imaginé par la psychologue [Anne Ancelin Schützenberger](#), il fait suite au génogramme de [Gregory Bateson](#) et [Jacob Levy Moreno](#). Elle le nomme ainsi car elle prend aussi en compte les individus qui ont comptés dans la vie d'un patient (socio), et pas seulement la lignée génétique (géno).

(Voir [Psychogénéalogie](#))

Gestalt thérapie

Le mot « gestaltisme » vient du mot allemand « Gestalt » qui « désigne un arrangement, une configuration, une forme particulière d'organisation des parties constitutives d'un ensemble » ([Friedrich Perls](#) 1896- 1970). Cette notion d'ensemble, de parties et de formes conduira à reconsidérer le regard porté sur l'individu et la psyché.

Initialement médecin et psychanalyste Perls développe ainsi une approche radicalement différente dans laquelle il ne s'agit pas d'analyser, ni d'interpréter, mais d'identifier et de reconnaître. Pour y parvenir, il ne s'intéressera plus alors au « pourquoi » recherché dans l'enfance, mais seulement au « comment » actuel, afin d'offrir une attention toute particulière ([awareness](#)) à ce qui se passe ici et maintenant. Si bien qu'au lieu de parler « d'ici et maintenant », il parlera même « d'ici et comment » (*now and how*).

Ainsi, dès 1969 cette approche influencera quelques fondateurs bien connus qui se réunirent autour de lui : [Gregory Bateson](#) (fondateur de l'école de Palo Alto), Alexander Lowen (créateur de l'analyse

biodynamique), Eric Bern (fondateur de l'analyse transactionnelle), John Grinder et Richard Bandler (fondateurs de la PNL)

(Voir sur ce site la publication de mai 2009 « [La Gestalt-thérapie](#) »)

Growth

[Carl Rogers](#) utilisa ce mot pour désigner le phénomène de croissance, de développement de l'individu. Il s'agit de l'individu en devenir vers celui qu'il a à être (Abraham Maslow), vers l'humain qui est vraiment lui. Il est en « développement de la personne ». Nous déplorerons cette utilisation du mot « personne » qui ne définit pas la dimension ontique dont parle Rogers, même si ce mot est utilisé dans le titre d'un de ses ouvrages « Le développement de la personne ». Il reste une confusion entre l'accomplissement du Soi (vers l'individuation) et le développement du moi (paraître social stratégique). Il est cependant clair que Rogers parle implicitement du développement du Soi dans sa démarche existentielle et humaniste.

Guérison

Guérir, c'est être libéré de la pathologie, c'est quand celle-ci disparaît. Pourtant, l'accès à la santé ne peut se définir par une simple absence de maladie et encore moins par rapport à une absence de symptômes. C'est pour cela que s'est développée la psychologie positive qui ne s'occupe pas (ou pas trop) de la maladie mentale, mais essentiellement de la santé mentale.

L'OMS définit la santé comme un bien-être physique, psychologique et social. L'absence de maladie ne signe pas forcément ce bien-être, pas plus que l'absence de symptômes ne signe l'absence de maladie. Trop d'approches en psychologie visent naïvement le combat des symptômes. D'autres visent plus judicieusement le combat des maladies mentales. Concernant le symptôme (nommé « trouble » en français pour traduire « *desorder* » en anglais), nous trouvons dans le DSM IV « Quelque soit la cause originelle il doit être considéré comme un dysfonctionnement comportemental psychologique ou biologique de l'individu » (introduction p.XXXV).

Pourtant il serait judicieux de réaliser que de nombreux symptômes (manifestations) ne signalent pas une maladie, mais un phénomène de « [growth](#) », la venue au monde de l'individu plus entier, plus réhabilité. Pareillement à une femme manifestant des symptômes de grossesse, quand elle accouche elle n'est plus enceinte, mais elle n'est pas pour autant « guérie de sa grossesse » car celle-ci n'a jamais été une maladie.

Il serait intéressant de considérer le phénomène psychique aussi de cette façon, sans pour autant être dans le déni qu'il puisse y avoir également des pathologies mentales. Malheureusement la systématisation de l'aspect « trouble », « pathologie », occulte les phénomènes de « growth » à l'œuvre.

Guidage non directif

Terme propre à la maïeusthèse pour désigner le processus d'[awareness](#), de questions et de validations par lequel le praticien conduit le patient vers ce qui, en lui, appelle son attention et sa conscience à travers ses sensations et symptômes.

Ce processus est proche de la « découverte guidée » en thérapie cognitive . Mais les cognitivistes visent plus à défaire un mauvais processus ou à libérer de mauvais fondements cognitifs, alors qu'en maïeusthèse le projet est d'identifier une part de soi et de la réhabiliter.

[Max Pagès](#) (1926-), proche de [Carl Rogers](#) (1902-1987), a publié l'ouvrage « *Orientation non directive* » pour souligner le processus délicat par lequel le praticien accompagne sans vraiment induire, mais pas tout à fait sans influencer... des nuances délicates puisqu'une influence existe de toute façon (ne serait-ce que par la présence du praticien).

L'enjeu dans le guidage non directif est que cette influence soit bénéfique et ne fasse que conduire le patient vers lui-même mais surtout pas vers les projections du praticien (quelquefois victime de « croyances théoriques » ou d'« a priori pathologique »).

(Lire sur ce site la publication de janvier 2012 « [Non directivité et validation](#) »)

H

Habité (être)

Nous pourrions rapprocher le terme « habité » de « occupé ». Nous aimons nous « occuper ». Mais souvent pour « nous occuper », nous « faisons quelque chose »... et de ce fait nous ne sommes occupés (habités) que par ce que nous faisons, mais toujours pas par soi-même.

« Être habité » par soi-même, c'est avoir de la présence, c'est sans doute ce qui donne un certain charisme assez indéfinissable, mais pourtant parfaitement perceptible. Quand [Carl Rogers](#) (1902-1987) parle de congruence, il évoque quelque chose qui s'en approche. Pour être « habité par soi-même », cela suppose une confiance en soi-même, une confiance en le fait que ce qui est en soi mérite considération, reconnaissance, écoute. C'est la confiance en une paix potentielle et en une justesse intérieure.

Habitude hédonique (voir aussi [hédonisme](#))

Terme utilisé en psychologie positive pour signifier que si le plaisir est utile à la santé mentale (contribuant à notre niveau de bonheur) il est cependant soumis à l'habitude, à une usure, qui nécessite d'en changer

régulièrement la source pour qu'il reste opérationnel.

Nous devrions différencier l'art de recevoir le plaisir que nous offre la vie (avec gratitude) du fait de prendre du plaisir dans la vie (avec avidité, « prendre comme un voleur »). Le premier est une ouverture du Soi à l'existence, le second et une stratégie libidinale du moi pour profiter.

Nous entendons la psychologie positive évoquer l'idée de savoir « prendre du plaisir ». Or « prendre » et « recevoir » ne sont pas de même nature.

Dans la version « art de recevoir le plaisir », il n'y a pas d'habitude. L'habitude vient du fait que nous cherchons à prendre car nous ne savons pas bien recevoir, que nous ne sommes pas suffisamment sensibles à la vie pour y parvenir aisément.

Haptonomie

[Frans Veldman](#) (1921-2010) est un Praticien contemporain, initiateur de l'Haptonomie (arrivée en France au début des années 1980). Sa place tient ici au fait qu'il a développé de façon subtile la notion de « tact psychique ». Même s'il considère les nosologies psychanalytiques dans sa réflexion, il met en exergue le fait que le « tact psychique » est un élément clé, au cœur de la thérapie. Comme Donald Wood Winnicott, mais avec d'autres nuances, il considère avec beaucoup d'acuité le regard de la mère sur l'enfant, dont le rôle peut être étiologiquement source de beaucoup de manifestations chez celui-ci. La précision est que, selon lui, ce « regard » passe par le « tact psychique » ou « Hapsys » en grec, d'où le mot « haptonomie ».

Hédonisme

L'hédonisme est souvent compris comme étant « la recherche du plaisir et l'évitement de la douleur ». Une telle définition, calquée sur les théories libidinales freudiennes, ne correspond pas à ce que les initiateurs de cette approche proposaient. D'abord Démocrite (-460, -370), puis [Epicure](#) (-342, -270) invitaient à savoir éprouver du plaisir dans ce qui se présente à nous, plutôt que de rechercher des choses qui font plaisir. Cet art d'être comblé par « ce qui est » permet de ne pas se sentir frustré et de ne pas avoir besoin de rechercher des compensations.

Hiérarchie (voir aussi [besoins](#))

La hiérarchie des besoins nous vient d'Abraham Maslow (1908 - 1970). Celle-ci a ultérieurement été interprétée en pyramide des besoins. Or cela a trahi la pensée de Maslow qui n'a pas pensé en termes de pyramide mais seulement de hiérarchie, et de plus avec des nuances d'une très grande subtilité. Nous pouvons distinguer trois types de besoins : Les besoins physiologiques, les besoins psychosociaux, les

besoins ontiques.

Histoire (événementiel)

Vient du latin « *historia* » (récit d'événements) pris directement sans le changer au grec « *historia* » (recherche enquête, informations).

L'histoire d'un sujet est constituée par l'ensemble des circonstances qui sont survenues dans sa vie. L'étude de l'histoire reste l'étude des faits. Il est souvent erroné de croire qu'en thérapie il s'agit de parcourir son histoire. Ce qui importe en thérapie ce ne sont aucunement les faits, mais ce qui a été éprouvé quand ceux-ci se sont produits. L'histoire étudie l'événementiel alors que la thérapie se préoccupe de l'existentiel.

Holistique

Vient du grec « *holos* » (tout entier). Prise en compte global d'un ensemble aussi complet que possible. Une approche holistique s'oppose à une approche qui ne s'occupe que de détails partiels (analytique).

En médecine, par exemple le praticien ne s'occupe pas que du cœur, mais de tout ce qui y est relié en interactions. En ostéopathie le praticien ne s'occupera pas que la partie du corps en déséquilibre mais aussi de l'ensemble du corps nécessitant peut-être ce déséquilibre pour assurer un fonctionnement aussi optimum que possible compte tenu d'une difficulté se trouvant ailleurs. En psychologie nous trouverons des approches systémiques prenant en compte l'environnement du sujet ou « familiale systémique » prenant en compte les ascendants, les proches et même le transgénérationnel.

Il s'agit d'une prise en compte globale, d'une écologie aussi complète que possible. Nous comprendrons vite qu'il est difficile de délimiter le champ d'investigation, puisque tout concourt d'une manière ou d'une autre à nos ressentis : notre famille, la société, l'environnement, notre nourriture, notre travail et même... la météo, la position de la lune... eux-mêmes dépendants de facteurs touchant à la marche de l'univers.

Quand nous parlons d'approche holistique, nous comprenons par là qu'il ne s'agit pas de s'attacher au détail, mais de prendre en compte des facteurs plus vastes. Nous aurons alors un regard plus global, dans un champ « raisonnablement » élargi, sachant que la limite que nous fixons à ce champ est arbitraire.

Homéostasie

Du latin « *homéo* » (pareil) et « *stasis* » (position). Ce terme désigne le fait que l'organisme fait en sorte de maintenir ses constantes physiologiques.

Nous pourrions envisager d'étendre ce terme au fait que le sujet tend à maintenir son identité (ce qui est

toujours lui en dépit des changements), au fait que des mécanismes régulent sa croissance (son growth ») et le conduisent vers qui il a à être, en dépit des multiples détours de la vie. Le mot « homéostasie » définit alors ici une sorte de « constance en dépit du changement » où interviennent sa pulsion de vie et sa pulsion de survie, et non plus seulement l'idée de « maintien d'un état ».

Hospitalisme

Ce terme définit les « bons soins sans âme ». Problématique découverte dénoncée par le psychiatre René Arpad Spitz (1887-1974) concernant le rôle des carences affectives.

Donner les bons traitements ne suffit pas à la santé du patient, il a aussi besoin d'humanité. Spitz a méthodiquement étudié cela à la fin de la guerre concernant des enfants orphelins soignés par des intervenants qui, trop peu nombreux, se contentaient d'appliquer les soins, sans avoir le temps nécessaire pour donner une humanité suffisante. Le constat fut un nombre anormal de décès.

Ce rôle psychosomatique d'une humanité suffisante est pleinement démontré aujourd'hui par la psychologie positive.

Nous trouvons un tel risque de dérive dans la médecine actuelle où nous avons le paradoxe d'une science de plus en plus performante avec en même temps un nombre d'intervenants de moins en moins grand. L'humanité des soins en pâtie (ainsi que le bien-être des soignants eux-mêmes), ainsi que leurs résultats.

Humaniser

Il s'agit d'une meilleure prise en compte de l'humain. Considération, respect. Au-delà des mises en œuvre nécessaires sur le plan matériel, cela se réalise surtout en manifestant soi-même davantage sa propre humanité, en sachant être touché sans être affecté.

Nous noterons que « Humaniser » est préférable à « humanisme », le premier définissant une action, le second évoquant une idée (parfois une idéologie). Ainsi simplement « être humain » est plus explicite que « être humaniste ». Pour nommer une telle attitude, il est plus juste de dire de quelqu'un « il est très humain » que de dire « il est humaniste ».

Humanité

Mais le mot « humanité », utilisé pour évoquer la généreuse dimension de l'être que nous sommes, vient de « homo », lié à « humus », c'est-à-dire « terre ». Si nous n'y adjoignons pas le mot « Être » pour parler « d'Être humain » nous n'avons que la « glaise », sauf à accepter par convention que parlant d'humanité, nous parlons d'Être humain, d'Être au monde.

Hypothèse

Du grec « *hypothesis* » (action de mettre dessous, base d'un raisonnement, supposition).

Nous savons mal que [René Descartes](#) estime que la rigueur de raisonnement ne doit surtout pas étriquer l'esprit et que celui-ci doit être capable de naviguer dans les hypothèses les plus folles pourvu qu'on ne prenne pas pour vrai ce qui n'est qu'hypothèse. Cela permet de préserver l'intuition, la créativité et l'exploration de ce à quoi personne n'a jamais pensé. Ainsi, ne suivrons nous pas aveuglément l'enseignement des précepteurs, sans pour autant le dénigrer, et trouverons nous un peu de liberté en disant comme Descartes « la science des autres ne borne pas la mienne ».

“

Certes l'entendement seul est capable de percevoir la vérité ; mais il doit être aidé cependant par l'imagination, les sens et la mémoire, afin que nous ne laissions de côté aucune de nos facultés (Descartes- « Règles pour la direction de l'esprit Règle XII, -Bibliothèque de la Pléiade, Gallimard, 1999- p.75).

“

Toutes les notions que nous composons de cette manière ne nous trompent pas en vérité, pourvu que nous ne les jugions que probables et que jamais nous ne les affirmions comme vraies (ibid,p.85).

I

Idéaliser

Idéal vient du latin « *idealis* », c'est-à-dire relatif à l'idée. Idéaliser, c'est « concevoir en pensée ». Cette représentation mentale est plus ou moins libre des contingences de la réalité du monde physique (« plus ou moins » car même dans la pensée, les règles et croyances jouent tout un rôle dans ce qui peut être conçu). Cela peut conduire à des représentations idéales ne correspondant pas à la réalité objectivable du monde physique. Ce mot désignait généralement le fait d'attribuer à quelque chose ou à quelqu'un des qualités augmentées par rapport à la réalité. On y est « aveuglé », « emballé », « ébloui » à des fins compensatoires.

L'idéalisation (aveuglement psychique) doit être différenciée de la notion de « réalité subjective » (perception psychique).

La réalité objective est ce qui, faisant partie du monde physique, peut être mesurée, répertoriée, classée,

analysée. La réalité subjective est ce qui est perçu dans la psyché. L'idéalisation est une construction mentale ou un embellissement à des fins compensatoires, et non une perception psychique de type insight.

Identifier

Identifier c'est pointer ce qui est et qui ne change pas (voir [identité](#)). Pointer l'aspect stable d'une totalité ou d'un élément.

On peut identifier le sujet lui-même dans son entièreté, mais aussi chaque part de lui (l'enfant qu'il a été, l'adolescent, l'adulte... etc.), tous ces éléments constituant sa psyché. De même qu'on peut identifier les organes dans le corps, on peut identifier les parts de soi impliquées dans le fonctionnement de la psyché, dans les symptômes et manifestations qui s'y produisent.

Mais contrairement au corps qui est spatial (et où un organe peut être localisé), la psyché n'est ni spatiale ni temporelle (uchrotopique). Nous parlerons alors seulement d'identifier les parts de soi à y retrouver plutôt que de les « localiser » dans le temps de notre histoire ou dans l'espace de notre vie. Dans le cas de la psyché le mot « identifier » est plus juste que le mot « localiser ».

Identité

Vient du latin « *identitas* » (qualité de ce qui est le même). L'identité définit donc ce qui ne change pas (ce qui reste identique).

Chez un individu, le nom et le prénom ne changent pas et constituent un aspect de son identité (à noter que les femmes changent de nom en se mariant !). Nous remarquerons que le prénom est une « identité personnelle » alors que le nom est une « identité familiale ».

Cependant, indépendamment du prénom et du nom, il est intéressant de considérer ce qui ne change pas chez un être au-delà de la mouvance de sa vie et constitue un autre type d'identité. Un peu comme le signalait [Héraclite](#) (vers -576, -480), un fleuve n'est jamais le même, car l'eau qui le constitue est différente à chaque instant. [Montaigne](#) soulignait aussi qu'on n'est jamais le même au fil des instants de vie.

L'identité du fleuve pourrait alors consister en ses rives, son lit, plus que dans l'eau qui s'écoule. Pourtant les deux sont interdépendants en ce sens où l'eau s'écoule selon les rives et les rives se modifient en fonction de cet écoulement.

Concernant un être humain, « celui qu'il est » est bien différent de « chacun de ceux qu'il a été ». Nous avons cependant une constante car chacun de ceux-là ne sont pas autres que lui pour autant. Il y a là un paradoxe à résoudre. Peut-être pouvons nous imaginer le Soi comme constitué de multiples parts de soi,

qui ne sont pas lui mais le constituant, et dont chacune a une existence propre. Nous penserons ici autant à [Carl Jung](#) (auteur de l'idée du Soi) qu'à [Abraham Maslow](#) (auteur de l'idée de devenir l'humain qu'on a à être, impliquant implicitement des parts de soi « à venir »).

La façon de nommer cette identité implicite (ce qui ne change pas) n'est pas évidente à trouver. Il s'agit de l'« individu », du « sujet », du « quelqu'un » qui sera toujours « lui » et pas un « autre », quels que soient les changements se produisant tout au long de sa vie.

Idiosyncrasie

Mot intéressant venant du grec « *idios* » (propre, particulier) et de « *sunkrasis* » (mélange). Désigne un tempérament personnel, unique. « Idiosyncrasique » désigne, face à l'environnement, une réaction de type individuel, non répertoriée, non classable.

« *Idios* » désigne ce qui n'est pas comparable à autre chose.

Image mentale

L'image mentale est la représentation qui se fait dans le mental pour y rendre conscient ce qui est perçu, soit de la réalité extérieure, soit de notre réalité intérieure.

Quand notre attention se porte vers quelqu'un ou quelque chose, il en résulte une image mentale. Le mot « image » nous abuse parfois, car l'image mentale ne concerne pas que le visuel, mais aussi les autres canaux (auditif, kinesthésique, émotionnel, proprioceptif...etc.)

Nous croyons percevoir la réalité extérieure, mais cette réalité extérieure touchant nos sens, ceux-ci envoient à notre cerveau des impulsions, qu'ensuite il communique au mental. Ce dernier réalisera une comparaison de ces éléments nouveaux avec les résultats des perceptions antérieures et en déduira une représentation adéquate (la plus probable) qui constitue notre « image mentale ». Dans le cas d'une perception visuelle, par exemple, c'est finalement cette image mentale que nous « regardons », et non la réalité (à laquelle nous restons en quelque sorte aveugles). Nous projetons cette image mentale là où nous pensons voir la réalité, un peu comme au cinéma, où le film que nous regardons à l'écran est en fait dans le projecteur qui est derrière nous.

Face à une réalité objective, la nature des images mentale que nous « fabriquons » est ainsi entièrement liée à nos expériences antérieures. Elle est différente selon chacun avec des nuances qui lui sont propres et est purement subjective.

Imaginaire (imagination)

L'imaginaire peut être considéré comme « ce qui est imaginé », c'est-à-dire des « images mentales fabriquées », mais incluant divers canaux (visuel, auditif, kinesthésique ...etc).

L'imaginaire peut aussi être considéré comme ce que nous percevons en nous quand nous mettons notre attention sur quelque chose. C'est un peu comme un mécanisme de perception intérieure dans lequel nous ne pouvons pas décider de ce que nous percevons, mais simplement constater ce que nous percevons. Dans l'imaginaire, ce que nous percevons est soumis aux règles de communication et de validation, comme dans la réalité.

(Jacques Lacan considère que l'imaginaire est lié au symbolique (langage) et surtout au reflet (image spéculaire, miroir) générant un [idéal](#) et un [imago](#) comme modèle de perception. C'est, en nous, un reflet de l'autre qui se constitue en image. Mais ces éléments que Lacan relie de façon complexe aux pulsions et à la libido ne nous sont pas utiles en maïeusthésie).

Imago

Ce terme désignait autrefois chez les romains des moulages en cire fait sur le visage des défunts pour en garder la trace généalogique. C'était les « masques des ancêtres ».

Puis ce terme fut utilisé par [Carl Jung](#), et ensuite par [Freud](#), pour désigner une image inconsciente (première empreinte) qui ensuite sert de modèle. [Mélanie Klein](#) parle, elle, d'« objet » introjecté (entendons là que, dans le langage psychanalytique, l'« autre » est nommé « objet »).

Nous considérerons plus simplement que l'imago c'est la représentation que l'on se fait de l'autre à travers son statut (empreinte sociale introjectée) plus qu'on ne le rencontre vraiment. Par exemple un enfant voit son père (imago) plutôt que l'être qu'est son père (individu réel). Le père voit son enfant (imago) plutôt que l'être qu'est celui-ci (individu réel). Il en est de même dans les rapports sociaux, et surtout professionnels, où les statuts occultent fréquemment les êtres (qui affectionnent même souvent de se cacher derrière).

En fait, ce qui est introjecté est le statut accordé à l'autre (et non l'autre). Puis c'est ce statut qui est perçu à la place de cet autre auquel nous devenons aveugles.

Être communicant, c'est restaurer cette capacité à considérer l'autre en tant qu'être, en tant qu'individu, en priorité par rapport à son statut (qui n'est cependant jamais ni négligé, ni nié).

(Voir [vouvoiement](#))

Implicite (Information)

Vient du latin « *implicitus* » (enveloppé).

Ce qui est implicite est ce qui est sous-entendu. Le non verbal (93% des informations échangées*) contient une multitude d'informations implicites. L'information verbale (7% des informations échangées*) est plutôt explicite, mais peut aussi contenir des informations implicites selon les tournures de phrases.

**Selon le professeur de psychologie Albert Mehrabian (1939-)*

Ce qui est implicite est aussi ce qui ne peut être perçu directement, ce qui est virtuellement contenu (enveloppé) dans ce qui est apparent.

Inconditionnel (considération)

La considération inconditionnelle (*unconditional positive regard*) de [Carl Rogers](#) propose de conserver en thérapie un regard positif envers autrui quoi qu'il dise et quoi qu'il fasse. Les trois fondements proposés par Rogers aux praticiens en ACP (approche centrée sur la personne) sont l'empathie, la congruence et la considération inconditionnelle.

La considération inconditionnelle est controversée (même chez les praticiens en ACP) en ce sens où il est difficile de rester toujours à la fois congruent et inconditionnel. L'un des deux pôles peut être déficient lorsque le praticien est affecté.

La controverse vient sans doute de ce qu'il n'a pas été pointé que l'affectivité vient essentiellement du fait que l'attention du praticien se porte sur les circonstances ou sur les douleurs, plutôt que sur l'Être qui a vécu les circonstances ou qui a éprouvé ces douleurs. Il importe de distinguer l'affect (impact psychique) et la sensibilité (capacité à percevoir). L'affect se produit quand le praticien tourne son attention vers l'objet circonstanciel ou émotionnel (son attitude devient alors conditionnelle), et ne se produit pas quand il tourne son attention vers le sujet (l'être), l'existentiel (son attitude peut alors sans peine être à la fois congruente et inconditionnelle)

Inconscient

L'inconscient contient « tout » ce qui n'est pas accessible à la conscience (la première topique freudienne comporte l'inconscient le préconscient et le conscient).

En maïeusthésie, l'inconscient contient (garde précieusement, conserve) les parts de soi blessées mises à l'écart pour que leur douleur ne sature pas la psyché. Nous y trouvons aussi des parts de soi ressources, mises à l'abri pour qu'elles ne soient pas affectées par la douleur éprouvée par l'être (une mise

à l'abri pendant la « tempête » pour qu'elles gardent leur « fraîcheur »)... mais nous y trouvons aussi les paradigmes intégrés (introjectés) et devenus inconscients, qui nous conduisent à notre insu à penser d'une façon préfabriquée.

Naturellement si nous voulions inclure tout ce qui est inconscient, nous pourrions ajouter le fonctionnement du foie ou du pancréas, des reins... etc. En réalité nous nous bornerons aux trois éléments ci-dessus (parts de soi douloureuses, parts de soi ressources, paradigmes).

Concernant ces parts de soi (qui s'y trouvent à l'écart ou à l'abri), nous pouvons même comparer le rôle de l'inconscient à celui d'une « nounou » qui en prend soin, en attendant que nous soyons assez mûrs pour les intégrer sans dommages ni pour elles, ni pour nous-mêmes et retrouvions ainsi notre intégrité.

Individu

Vient du latin « *individum* » traduisant le grec « *atomos* » (atome).

Ce mot désigne un être humain, en quelque sorte partie indivisible de l'humanité.

Il est difficile de dénommer ce qu'est un être. Evoquant l'autre, la psychanalyse parle d'« objet ». Nous ne pouvons que peiner avec cette terminologie (même si une précision ultérieure vient nous dire que l'« objet », c'est « la représentation qu'on se fait de l'autre » et non l'« autre lui-même »).

Pour parler des êtres, nous aimerons en maïeusthésie utiliser les termes « individu (ce qui n'est pas divisible, unité d'humanité), « sujet » (agent, acteur, ce qui est source), « quelqu'un », « Soi » (l'être lui-même, en potentialité d'individuation). Nous éviterons le mot « personne » qui désigne le masque, le paraître de l'ego et non l'individu.

Individuation

L'individuation est le fait de devenir pleinement qui l'on a à être. [Carl Jung](#) se désolait que l'on confonde ce processus avec celui du développement du moi (qui n'est qu'égoïsme libidinal).

L'individuation est le processus par lequel l'individu est conduit, quasiment par son « Soi potentiel », comme s'il était « tracté » depuis le futur (téléonomiquement) vers sa réalisation.

Le moi (ego) n'est que stratégie sociale pour faire face au monde alors que le Soi et l'individuation gèrent une ouverture au monde, une capacité de rencontre et de considération.

Individualité

L'individualité est l'individu, l'être, le quelqu'un. Il peut être en situation d'individuation (ouverture au monde, élan ontique) ou d'individualisme (ego, dynamique de profit).

Influence (non directivité)

Du latin « *in* » (dedans) « *fluere* » (couler, se laisser aller sans retenue). Le latin médiéval « *Influentia* » désigne un flux provenant des astres et agissant sur les hommes et les choses.

Les approches de thérapie prônent souvent de ne pas influencer le patient et de rester aussi neutre que possible. L'intention est noble, mais insensée. En effet, la seule présence du praticien, même totalement silencieux, même placé derrière comme en psychanalyse, influence le sujet en ce sens où s'il n'y avait pas de praticien, il ne s'exprimerait pas de la même manière ou pas du tout.

En réalité le praticien ne doit pas s'enliser dans cette quête impossible de non influence, mais plutôt se tourner vers une dynamique d'« influence juste ». Nous remarquons par exemple que la validation existentielle venant du praticien est ce qui encourage le patient à se manifester et à se révéler en toute confiance, à ses propres yeux.

(Voir aussi [guidage non directif](#))

(Lire sur ce site la publication de janvier 2012 « [Non directivité et validation](#) »)

Information

L'information échangée entre des êtres doit être considérée comme un objet qui est véhiculé de différentes façons (verbale, non-verbale, écrite, enregistrée, visuelle... etc.). Nous différencierons avec soin l'information qui est « objet » de l'interlocuteur qui est « sujet ».

Insights

Mot anglais traduit de l'allemand « *Einsicht* » (prise de conscience). Il s'agit d'une compréhension soudaine. Nous pourrions rapprocher de terme de celui de « cognition », mais le mot cognition définit plutôt un processus cognitif s'étalant dans le temps qu'une réalisation soudaine.

L'insight est un peu comme un « eureka ! » jubilatoire.

[Serges Ginger](#), dans la préface d'un ouvrage de [Friedrich Perls](#) (auteur de la Gestalt Thérapie), nous

rappelle que ce dernier nommait les insights « mini satori ».

Intégration

Intégral vient du latin « *integer* » (intact, entier). Intégrer, c'est mettre dans un tout, lui donner ainsi sa complétude.

En maïeusthésie quand nous parlons d'intégrer une part de soi, il s'agit de réaliser une plus grande complétude du Soi en permettant à un élément qui en a été séparé de le rejoindre. Chaque élément reste ainsi distinct, mais fait néanmoins partie de ce tout qu'il constitue.

Les thérapies dites intégratives sont celles qui utilisent différentes approches, qu'elles mettent non pas en fusion, non pas en juxtaposition, mais en fonctionnement solidaire où elles s'étayent les unes les autres. La maïeusthésie est une approche intégrative.

Intellect

Ce qui permet l'intelligence. Il s'occupe de l'approche « rationnelle », celle qui fonctionne en séparant en parties (en ratios). Elle est analytique.

Intelligence

Vient du latin « *intellegencia* » (action de comprendre), de « *intellegere* » (choisir entre), de « *inter* » (entre) « *legere* » (cueillir, choisir, rassembler). A donné « élire », faire ressortir, distinguer, mettre en exergue.

L'intelligence, c'est avoir le discernement qui permet de distinguer entre des éléments (acuité) et de choisir ce qui est pertinent.

L'intelligence doit être distinguée de la sensibilité et de la conscience. La conscience perçoit entre des limites (champ de conscience plus ou moins vaste), la sensibilité donne le degré, la finesse de perception de la conscience (acuité). Mais les mots « conscience » et « sensibilité » sont surtout utilisés pour évoquer la zone onctive, la capacité subjectale de la perception. L'« intelligence », concerne plus la capacité objectale de la perception.

Hors de l'intelligence nous trouverons l'intuition (conduisant à des hypothèses) et l'insight (qui comprend soudainement, sans passer par aucun mécanisme identifiable). On pourrait dire que l'intelligence fonctionne essentiellement sur le mode « perception analytique » (doit décortiquer, faire des ratios, rationaliser), alors que l'insight fonctionne plutôt sur le mode « perception des analogies » (liens ou canaux

subtils, permettant des raccourcis soudains).

Intensité (mesure)

Quand une sensation ou émotion éprouvée est identifiée chez un sujet ou dans une part de soi qu'il retrouve, il importe d'en déterminer la nature (crainte, peur, douleur, joie, bonheur, étonnement, déception, gravité, pesanteur, inaccessibilité... etc.) et aussi l'intensité (un peu, beaucoup, énormément... etc. Une peur éprouvée sera-t-elle une crainte, une terreur, une épouvante ?).

Nous utiliserons aussi parfois des métaphores. Par exemple un vide ressenti sera-t-il : comme un fossé, comme un gouffre, comme un espace intersidéral ? ...plus éventuellement une localisation : est-il plutôt devant, à côté, derrière, en dessous ? Cela permet de le conscientiser progressivement (même si ces aspects ne sont que symboliques).

Intention

Vient du latin « *intensio* » (action de tendre, accroissement d'intensité).

L'intention nous fait focaliser dans une direction, vers un but privilégié. Nos facultés et notre énergie sont alors mobilisées dans une direction où elles peuvent se concentrer. L'intention pourrait se définir par « vers où on regarde », « dans quel projet », « avec quel objectif » et donc aussi de ce fait « vers où on va ».

Le terme « intention » est associé à l'idée d'énergie. Pourtant nous pouvons aussi distinguer une forme d'intention qui résulte plus d'une ouverture (Être, dimension ontique) que d'une action (Energie, dimension libidinale).

Cela peut déterminer le positionnement du praticien, et son orientation, face aux symptômes que lui manifeste son patient. Son intention produira son non-verbal qui sera de même nature. Elle découlera de « où il regarde » et des « paradigmes » qui lui servent de support.

Intérêt

Nous distinguerons soigneusement l'intérêt (être intéressé, rechercher un profit) de l'attention (être attentionné, faire preuve d'ouverture et de délicatesse). On est intéressé par les choses, on est attentionné envers les êtres.

Cette notion est fondamentale en communication.

(Voir aussi « [attention](#) »).

Intergénérationnel

Cette notion se trouve dans la psychogénéalogie : à savoir qu'un être présent est plus ou moins en lien avec le vécu de ses parents ou famille proche, pouvant induire en lui des ressentis, des attitudes, même des symptômes. Nous trouvons cela aussi, même si c'est d'une façon un peu différente (misant plus sur l'actuel), en approche familiale systémique.

L'*intergénérationnel* (générations se connaissant, parents proches) est distinct du *transgénérationnel* (famille éloignée sur plusieurs générations, aïeux jamais rencontrés).

Interprétation

Du latin « *interpretatio* » (explication, traduction). D'une langue à une autre nous utilisons un interprète pour assurer la traduction du sens (faisant plus que simplement traduire, il doit interpréter pour donner un sens aussi proche que possible du sens initial).

Déjà, dans le domaine linguistique, nous savons que les mots ayant le « même sens » et utilisés dans les traductions n'ont pas la même construction et ne véhiculent pas la même pensée. Même sur ce plan purement langagier, une traduction est toujours un compromis ne reflétant jamais tout à fait la pensée intime exprimée dans le propos initial.

Quand en psychologie un praticien tente une interprétation des propos de son patient, cela est tout autant délicat (voir bien plus) car le sens attribué vient des références du praticien et peuvent être étrangères aux véritables fondements du patient. Amener le patient à plus de conscience et de rencontres intérieures, avec ce qui, en lui, était resté en fracture peut se réaliser sans recourir à l'interprétation.

Le guidage non directif, l'identification de la part de soi qui appelle à travers le symptôme et la reconnaissance accordée à celle-ci, nous conduisent bien mieux en thérapie que les interprétations.

Donald Wood Winnicott (1896-1971), psychanalyste, nous écrit même dans son ouvrage *Jeu et réalité* « L'interprétation donnée quand le matériel n'est pas mûr, c'est de l'endoctrinement qui engendre la soumission ».

Intimité

(Voir seuil)

Intriqué

L'intrication, du latin « *intricatio* » (enchevêtré) est un terme utilisé en mécanique quantique pour parler de deux particules qui, ayant été en contact, restent corrélées, même quand une distance considérable les sépare (Phénomène EPR –Einstein, Podolski, Rutherford).

Quelle que soit la distance qui les sépare, apporter une modification (du spin) à l'une, conduit à une modification instantanée de l'autre (instantanée, et non avec un délai de l'ordre de la vitesse de la lumière). Les physiciens disent que ces particules restent intriquées. Tout se passe comme si elles étaient encore en contact, sans espace entre-elle.

Cette notion est intéressante car elle illustre un phénomène psychique bien précis. Les parts de Soi, même explicitement distantes (par exemple « celui qu'on est » et « l'enfant qu'on a été ») restent implicitement en contact, et modifier l'une conduit à une modification de l'autre.

Introjection

Il s'agit de ce qui, venant de l'extérieur, vient faire partie de notre structure intérieure.

Ces imprégnations sont crues et suivies, jouant le plus souvent comme une « prothèse de conscience ». Nous trouvons particulièrement cela au niveau du « surmoi » (venant compenser un manque de Soi, pour éviter les dérives d'un moi trop puissant, trop égoïste).

Ces introjections peuvent se réaliser par une pression infligée par autrui (éducation, climat social) soit de façon explicite, soit de façon implicite. Mais elles peuvent aussi résulter d'une importance démesurée accordée à quelque chose que l'on adopte comme fondement (par exemple le comportement d'un autre idéalisé, pour ne pas dire « idolâtré »).

Intuition

L'intuition précède les mots. Puis il se livre une sorte de duel entre l'imaginaire et le réel, l'intuition peinant à être objectivée, rationalisée.

Vient du latin « *in* » (dans) et « *tutus* » (tuer, éteindre, garder). L'intuition fait donc partie du monde intime où on la garde, au point que ce n'est pas tout à fait en vie, mais prêt à surgir. Cela est assimilé à une sorte de veille (dans le sens de « veiller »). « *Tutus* » se disait de ceux qui veillaient sur un feu pour qu'il ne s'éteigne pas et puisse rejaillir quand on en aura besoin. Le mot « garder » a donné « égards, veiller sur, avoir soin de ».

Pour désigner ce qu'on nomme par le mot « intuition » nous utilisons donc un mot qui contient l'idée de garder quelque chose qui n'est pas en vie, mais qui n'est pas mort, juste en veilleuse, et peut jaillir

quand on en aura besoin.

(Voir sur ce site la publication de février 2010 « [Les mots et les intuitions](#) » à [9.3])

J

Je

Du latin « eo » qui est la contraction de « ego ». « Je » est sujet, agent, source et pourrait désigner l'être, le quelqu'un (le Soi). Pourtant il est plus proche du « moi » (ego, paraître) que du Soi (Être). Il est le point d'où se joue notre stratégie sociale, où nous nous positionnons par rapport au monde (parfois en tant que personne, en tant que personnage).

(Voir [pensée](#))

Jeu

Vient du latin « jocus » (plaisanterie, jeu de mot). Ce sens a été conservé dans « enjoué » désignant quelqu'un qui a de l'humour.

Pourtant, l'idée de jeu a finalement aboutit à ce qu'il y ait implicitement gagner ou perdre, résoudre ou échouer.

Il importe de différencier « jouer » et « s'amuser ». S'amuser vient de « musarder » (avoir le museau en l'air) et donc véhicule l'idée de laisser venir ce qui se présente avec l'esprit libre. Il ne s'y trouve pas l'idée de gagner mais plutôt d'une sorte de *carpe diem*. Jouer au contraire demande une réflexion stratégique. Jouer mobilise l'intellect, s'amuser laisse l'esprit libre.

S'amuser est source de repos. Jouer demande un effort mais est une occasion de mise en œuvre de compétence. En psychologie positive il a été étudié que le niveau de bonheur d'un être dépend de sa capacité au plaisir ([hédonisme](#)), du fait de se réaliser dans sa vraie nature humaine, avec la sensation de sens de sa vie (eudémonisme) et de la possibilité qu'il a de mettre en œuvre des compétences (les trois besoins contribuant au bonheur étant le besoin d'autonomie, le besoin de compétence et le besoin de proximité sociale).

Cependant, quand on joue, s'il y a mise en œuvre de compétence et rencontre sociale... il y a aussi une mise en concurrence avec les autres joueurs. S'il y a bien une forme de « proximité sociale », elle reste en « mode rivalité » et non en « mode rencontre », et peut donner lieu à des dérives qui finissent plus comme un duel que comme jeu. Il y a néanmoins une tentative de garder cette idée de rencontre, par exemple

dans l'expression « rencontre sportive ».

Autres sens : Un « jeu » c'est aussi un ensemble de plusieurs éléments. Un jeu de clés, un jeu d'outils, un jeu de cordes (instrument de musique), un jeu de cartes. Il est dit aussi qu'on « joue » d'un instrument de musique (interprétation), ou aussi qu'on joue une pièce de théâtre (« jouer » peut alors aussi signifier « faire pour de faux », « feindre »).

Jeux de rôle

(Voir [exercice](#))

Jugement (et non jugement)

Du latin « *judicare* » (rendre un jugement, apprécier, décider). « Juge » vient du latin « *judex* » de « *jus* » (droit) et « *dicere* » (dire).

Porter un jugement c'est évaluer. Une telle attitude n'est pas souhaitable en thérapie et est même contraire à la considération inconditionnelle. En thérapie, le praticien est non seulement invité à ne pas juger le patient quand il se révèle, mais aussi à ne pas juger les proches de celui-ci, même s'il s'en plaint.

Si « avoir du jugement », c'est « avoir du discernement », la notion de « valeur » que ce mot véhicule nous le fait mettre hors du champ ontique. On peut juger des choses ou des actes (cela peut être nécessaire pour reconnaître le vécu douloureux de celui qui les a subi), mais pas des êtres (qui en sont auteurs), pour lesquels le praticien doit rester en « non jugement » (hors du champ des valeurs), tout en permettant au patient de juger violemment ces êtres s'il en éprouve le besoin (cela lui permettant d'accéder à son ressenti). Le praticien n'encourage pas le jugement du patient, mais le permet. Il s'en sert pour que celui-ci s'ouvre à son propre ressenti et puisse prendre soin de celui qu'il était dans le moment de sa vie où il fut blessé.

K

Kinésiologie

La kinésiologie trouve sa source avec le Dr Goodheart (chiropracteur), puis avec un de ses élèves John Thie qui a rendu les tests musculaires accessibles. Cette approche établit précisément le lien psychosomatique entre l'état musculaire et la psyché.

Elle agit au niveau des flux énergétiques dans le corps et permet de mesurer la qualité de ces flux par des

tests musculaires. Ces derniers se modifient instantanément en fonction des informations présentes à la conscience, et du positionnement du sujet par rapport à celles-ci.

Kinesthésie

Perception de ses propres mouvements corporels.

L

Langage

Le mot « langue » vient du latin « *lingua* » (organe situé dans la bouche et système d'expression commun à un groupe).

Le langage consiste en des échanges au moyen d'un système de signes produits par la parole ou par l'écriture. Même si par extension on peut avoir l'idée de « langage non-verbal », bien qu'il s'agisse aussi de signes, le mot « langage » ne convient pas. Par contre on pourrait parler de langage dans le « langage des signes » utilisé par les sourds, car celui-ci est construit.

Le langage, la construction des mots et la grammaire, sont des émanations plus ou moins volontaires de la psyché conduisant à des expressions reflétant son fonctionnement. Chaque langue construit ses mots à sa façon, reflétant ainsi une tournure d'esprit, une façon d'appréhender le monde.

D'une langue à l'autre aussi nous avons d'étonnantes nuances. Le simple mot français « comprendre » sera en anglais « *understand* » et en allemand « *verstehen* ». Même en connaissant ces langues, que voyons-nous dans le « co-prendre » du français, le « *under-stand* » de l'anglais et le « *ver-stehen* » de l'allemand ? L'accès au sens est désigné en français par le fait de « prendre ensemble » (disposer de la même chose), en anglais par le fait de « savoir se tenir en dessous » (être humble) et dans l'autre par celui de « savoir faire face » (s'affirmer). Toutes ont raison, mais expriment une nuance différente de la situation.

Concernant le passage de la parole à l'écriture, les lettres de l'alphabet (et des alphabets) ont elles-mêmes une histoire, un cheminement et des significations bien précises (le A est une tête de taureau à l'envers, le B symbolise une porte, le O un œil... etc.) Découvrir à ce sujet l'ouvrage de Marc-Alain Ouaknin « *L'alphabet expliqué aux enfants* » édité au Seuil.

Libido

La libido est souvent assimilée à la sexualité. Or la sexualité n'en est qu'un type d'expression. La libido doit plutôt être considérée comme une énergie de besoin.

[Freud](#) comparait le moi et la libido aux tentacules urticants de l'hydre visant soit à se protéger des prédateurs, soit à attraper des proies.

Cette énergie de besoin est émise par le « ça » gérée par le « moi », régulée par le « surmoi », en attendant la réalisation du Soi, l'individuation. Avec le soi, il ne s'agit plus de flux libidinal captatif (impose, prend), mais de flux existentiel oblatif (donne, reçoit).

Lien

L'idée qu'il faut créer du lien, que le lien est nécessaire et souhaitable, est courante en psychologie. Le lien est vu comme un élément chaleureux entre les êtres, comme une source d'humanité plus grande.

Pourtant, le lien est « attachement ». Il génère de l'affect. Il serait prudent de différencier soigneusement le fait d'« être attaché » et le fait d'« être ouvert ». Un lien aliène, un canal enrichit. Le lien rend vulnérable et affecté, le canal permet de se rencontrer et de se comprendre.

Les liens sont d'autant plus nécessaires qu'on ne sait pas avoir de canal. Cela permet de ne pas se perdre en attendant de savoir se rencontrer. Nous trouverons là toute la différence entre « être relationnel » et « être « communicant » ».

Limite (état)

(Voir [border line](#))

Localisation

Dans la psyché nous ne localiserons pas les parts de soi qui s'y trouvent car la psyché n'est ni topique, ni chronique. Nous allons plutôt identifier ces parts de soi.

(Voir [identifier](#))

Logique

Vient du latin « *logica* » (science des lois du raisonnement) et du grec « *logikos* » (qui concerne la raison, mais aussi qui concerne la parole). La logique rend compte des enchaînements de cause à effet, tente d'objectiver. Elle met en œuvre l'intellect et ne peut accéder à la dimension ontique (ce que tente de faire

l'ontologie).

Lucidité

Du latin « *lucidity* » (clarté splendeur). Lucide venant de « *lucidus* » (clair, brillant, lumineux). Il s'agit d'une capacité à percevoir et comprendre clairement.

Lumière

Ce mot est intéressant en ce sens où il désigne en même temps un « éclairage » (des lux ou des lumens) et une « ouverture ». La lumière dans un mur c'est une fenêtre. Dans un tube, c'est le passage en son centre.

Le mot « lumière » peut donc désigner soit une énergie, soit une ouverture. Quand elle est canal, elle permet la circulation des flux. En visualisation, dans la psyché, elle favorise l'étant communicant (elle ne doit pas y être considérée comme l'émission d'un flux mais comme l'ouverture d'un canal : elle est finalement une lumière qui n'éclaire pas, mais qui permet de se rencontrer).

En visualisation, elle peut aussi n'être ni flux, ni canal, mais aussi être comme un fluide baignant la scène psychiquement perçue. Ainsi elle ne produit pas d'ombres dans la scène, mais « remplit » un contexte de vie, le « baigne »²², le « réchauffe ». Cela permet d'approcher ce qui sans cela est craint. Une sorte d'astuce comportementaliste pour apprivoiser ce qu'on n'ose pas approcher dans les émergences psychiques de parts de soi.

M

Maïeusthésie

Du grec *maieutikê*, « (art) d'accoucher quelqu'un » et de « *aisthanesthai* » (origine indoeuropéenne) « sentir, percevoir », qu'on retrouve dans « anesthésie » avec « *an* » privatif. « Maïeusthésie » désigne donc *l'art d'être sensible au processus d'accouchement, de naissance du Soi*. Ce mot définit l'approche de communication, d'aide ou de thérapie décrite sur ce site, ainsi que dans mes ouvrages.

Attention, *Maïeusthésie* est à ne pas confondre avec *Maïeutique*.

Maïeutique

Un des types de questionnement socratique se nomme *maïeutique* et le *Dictionnaire de psychologie* (Doron R., Parot F., Dictionnaire de psychologie -PUF, 1991) le définit ainsi :

“

...pratique du dialogue comme un art d'accoucher les esprits. C'est poser que les connaissances sont présentes implicitement chez celui qui apprend : répondre aux questions de Socrate, c'est effectuer la délivrance de ce qu'on savait sans le savoir.

Sur ce point, la maïeutique semble une noble discipline. Pourtant, le dictionnaire ajoute :

“

...mais l'habileté dialectique qu'elle requiert peut se révéler un artifice où le questionnement, délibérément ou non, induit les réponses.

En effet, la dialectique n'est pas un modèle de respect et de communication, mais un outil de manipulation.

Socrate n'a pas laissé d'écrits et nous le connaissons seulement à travers Platon. Si les *Dialogues* que ce dernier nous propose sont réellement le reflet des questions que Socrate aurait lui-même posées, nous nous désolons qu'il s'y trouve essentiellement des questions fermées dont, en plus, le projet évident est de mettre l'interlocuteur en situation de répondre « oui ». Ces questions ne sont donc pas, sans condition de réponse. Elles ne peuvent alors en aucun cas constituer, ni un modèle de guidage respectueux, ni un « moyen d'accoucher l'esprit ».

Je vous invite à le vérifier en lisant les dialogues de type maïeutique : Platon, 1967, pp. 101, 225, 315. Nous y trouvons la confirmation que, même si l'étymologie de *maïeutique* (*maïeutkê*, « (art) d'accoucher quelqu'un ») est séduisante, la mise en œuvre de ce type de questionnement semble discutable... et l'idée d'« accoucher l'esprit » y est usurpée. Reste cependant à voir ce que faisait réellement Socrate, car nous ne le connaissons qu'à travers Platon ! De ce fait, *Maïeutique* est à ne pas confondre avec *Maïeusthésie*.

Maîtrise (de soi)

Il est courant de souhaiter ou de prôner la « maîtrise de soi ». Pourtant s'il convient de maîtriser ce que l'on fait, il semble moins juste de chercher à se maîtriser soi-même. Prendre le dessus sur ses émotions, sur ses sensations... cela revient à ne plus s'écouter, à se couper de soi, au point que la « maîtrise de soi » peut quasiment être assimilée à une sorte de « méprise de soi ».

Il s'agit plus de « s'ouvrir à soi » que de se « maîtriser ». De cet état communicant avec soi-même il peut découler une plus grande habileté qui n'a rien à voir avec la maîtrise de soi.

Si dans la vie sociale il convient de ne pas forcément toujours manifester toutes ses émotions, il convient

cependant intérieurement d'y rester ouvert, car de cette ouverture bienveillante envers soi-même il résulte une plus grande tranquillité psychique et un état permettant d'être plus dans l'action que dans la réaction.

Mal

Vient du latin « malus » (mauvais, funeste, méchant). Ce mot d'origine indoeuropéenne rapproche plusieurs formes : lituanien « *melas* » (mensonge) en Irlandais « *mellaim* » (je trompe), en grec « *mekos* » (vain). Mentir, tromper être vain, ces termes peuvent évoquer une absence de vérité, d'authenticité.

Le mot « mal » signifie aussi « souffrance causée par une absence ». Son usage se fait « comme s'il désignait l'absence elle-même », comme dans : « mal du pays », « mal d'amour » (nostalgie, manque : en usage dans l'époque romantique). On le retrouve dans ce sens en tant que préfixe : malpropre, malpoli, malhabile, malchance.

Ce mot ne signifie donc pas seulement « mauvais » mais appelle l'idée d'« absence », de « manque ». Cela est très intéressant, car en ce cas « être habité par le mal » peut signifier aussi « être habité par le manque ». Or un manque, cela se comble, mais ne se combat pas. Toute une logique qui alors peut changer dans l'approche de la vie et des êtres en souffrances.

Maladie

La santé n'est pas seulement une absence de maladie. L'OMS nous dit qu'elle est un état de bien-être physique, psychologique et social tenant compte du contexte socioculturel auquel l'individu appartient.

La maladie n'est pas simplement une absence de santé mais un phénomène mettant le corps, la psyché ou la vie sociale en déséquilibre ou même en danger pour sa survie. Sur le plan psychique la psychopathologie est considérée par le DSM IV (page XXXV de l'introduction) comme un « trouble », un « dysfonctionnement » comportemental, psychologique, ou biologique de l'individu.

Pourtant, bien des situations de psychopathologie sont une fracture de la psyché dont la cause au niveau étiologique est la nécessaire mise à l'écart d'une part de soi pour assurer la survie. Cette mise à l'écart est elle-même causée par un vécu perçu comme non intégrable compte tenu des ressources et de la maturité disponible.

Maltraitance

Il est aujourd'hui beaucoup question de lutte contre la maltraitance dans les services de soins, notamment auprès des personnes âgées, des enfants, des malades mentaux.

Traiter c'est donner un traitement. Mal traiter c'est ne pas donner de traitement ou donner un mauvais traitement. Il s'agira du traitement médical, mais aussi du traitement social et humain.

Mais le mot traiter est ambigu, d'une part parce qu'il signifie aussi « insulter » (anciennement et aujourd'hui utilisé par les jeunes) et d'autre part parce que son étymologie latine « *tractare* » (trainer violemment) manque de délicatesse.

Même dans son sens le plus délicat de « prendre soin », nous constaterons que l'on traite les choses : les pathologies, les cas, les dossiers... mais que l'on n'est pas sensé traiter les êtres. Un être ne se traite pas il se considère. Même « bientraiter » n'est pas suffisant, il faut aller au-delà du traitement et donner de la considération. Là où il n'y a que « bon traitement », il y a risque d'hospitalisme.

(Voir [bientraitance](#))

Management

Le manège (manier) est l'endroit où l'on manage le cheval, où on le fait travailler. Manager est initialement un terme d'équitation. Puis il a glissé vers l'entreprise pour désigner le dirigeant.

Nous serons attentifs au fait qu'il s'agisse de « conduire » (vers un but en synergie forte) et non de « dresser » (en manège, en synergie faible). Le management peut se réaliser sur la vieille loi animale « du plus fort », ou plus exactement « du mieux adapté » en termes de proies et de prédateurs (pouvoir, stress), ou sur la dimension ontique générant une réelle implication (créativité, partenariat).

(Voir la publication d'octobre 2009 « [Stress et travail](#) »)

Manifestation (symptôme)

Le DSM IV parle de « troubles » (*desorders*) pour définir chaque élément de la nosologie. Mais en fait ce mot reflète-t-il les symptômes ou les pathologies ? Ce point mérite précision. Normalement une nosologie aboutit à un listage nosographique qui ne liste que les symptômes. Le symptôme n'est pas la pathologie mais une manifestation qui en indique la présence.

Or souvent ces symptômes psychologiques ne sont pas des troubles, mais des moyens par lesquels des parts de soi mises à l'écart tentent d'interpeller la conscience pour être réintégrées et rendre au sujet sa complétude. Ils sont souvent le signe d'une tentative de retour à l'équilibre de la psyché pour réparer une de ses fractures.

Médiation

Ce mot est très différent de « solution ». La solution brise (le mot « solution » signifie « fracture » en médecine), la médiation remet en contact. Sur le plan psychique, il s'agit plus de « médiationner » que de « solutionner ».

Mémoire

Il y a la mémoire épisodique (celle des événements, anecdotes, épisodes circonstanciels de la vie) et la mémoire sémantique (celle des concepts ou des sensations décontextualisés). La première, nous permet d'accéder à notre histoire, la seconde nous permet de retrouver des sentiments ou des idées : par exemple un sentiment de peur, sans l'associer à une circonstance, par exemple aussi le simple souvenir $2 \times 2 = 4$. Il y a aussi la mémoire procédurale qui permet de se souvenir comment marcher, manger, faire du vélo (cette mémoire reste souvent opérationnelle même quand les autres ne fonctionnent plus).

Il y a aussi la mémoire à long terme (souvenirs anciens) et la mémoire immédiate (mémoire de travail, permettant la gestion des réflexions en cours, qui ensuite va inscrire ce qui s'est passé dans la mémoire à long terme). Chez les sujets âgés, la mémoire immédiate est souvent plus touchée que la mémoire à long terme, qui elle reste opérationnelle (du moins concernant les souvenirs anciens, enregistrés il y a longtemps).

Dans la thérapie, nous remarquerons qu'il est utile de solliciter la mémoire sémantique (accès aux ressentis décontextualisés) afin de « naviguer » dans la psyché en guidage non directif. La mémoire épisodique ne permet pas d'accès aux parts de soi. Elle reste au niveau événementiel et même parfois replonge le sujet actuel dans des événements douloureux antérieurs en les lui faisant douloureusement vivre une nouvelle fois (ajout de nouvelles blessures). Ainsi, les questions du guidage non directif portant sur le ressenti (sollicitant la mémoire sémantique) sont plus efficaces que celles portant sur les circonstances (mémoire épisodique).

Concernant l'altération de la mémoire, nous noterons l'aspect psychosomatique possible (ancré par la plasticité cérébrale) : d'une part pour accepter de garder sa mémoire, il convient d'accepter de vivre des manques (des deuils), car nous faisons le constat de ce que nous n'avons plus ; d'autre part, il convient d'avoir un avenir, car pour nous souvenir, nous devons projeter dans un avenir ce que nous avons à « retenir » ([Antoine de la Garanderie](#) – Gestion mentale)... pour cela faut-il avoir un avenir ! Il se trouve que quand l'avenir est inquiétant (comme chez les sujets âgés pensant à la mort à venir) cela contribue à altérer leur mémoire. [Jean Maisondieu](#), psychiatre s'occupant des troubles de type Alzheimer souligne que par sa plasticité, le cerveau peut s'altérer du fait d'un trouble psychique (trouble de l'identité et peur de la mort) qui précède le trouble organique (dégénérescence neurologique).

(Voir la publication de décembre 2009 « [La maladie d'Alzheimer](#) »).

Mental

Du latin « *mens* », « *mentis* » (principe pensant, activité intellectuelle, intelligence). Racine indo européenne « *°men* » (penser).

Le mental est ce qui réalise les opérations intellectuelles. Le « dément » est celui qui n'a plus de mental opérationnel. Nous noterons cependant le « démenti » qui contredit ce qui a été exprimé ou cru. Nous noterons aussi que « mentir » à la même étymologie, car pour feindre, il faut avoir un intellect performant. Le dément gagne donc en spontanéité et en authenticité, il ne peut plus mentir.

Message d'accueil

(Voir [validation](#))

Message de compréhension

(Voir [validation](#))

Message de gratitude

(Voir [validation](#))

Mesure (nature et mesure)

Quand il apparaît une sensation en thérapie, il importe d'en déterminer d'une part la nature, et d'autre part la mesure (l'intensité).

(Voir [intensité](#))

Métacommunication

Le mot « meta » signifie, au « sein de », « au milieu de », « parmi », « avec » « entre » (la précision du sens étymologique est mal définie). Il indique que le milieu où se déroulent les choses est plus vaste.

La métacommunication est ce qui est échangé en dehors des mots, plus loin que les mots, dans un ensemble plus vaste (non-verbal).

(Voir [implicite](#))

Métaconnaissance

Connaissance élargie, connaissance sur la connaissance.

(Voir « meta » dans « [métacommunication](#) »)

Métaphore (métasignification)

Il s'agit d'une signification au-delà de la signification, d'un transport de sens d'un point à un autre. En grec « *metaphora* » signifiait « transport » avec « *phora* » (action de porter de se mouvoir) et « *pherein* » (porter supporter, transporter)

La métaphore permet de faire accéder au sens subtil d'une chose en en évoquant une autre qui l'illustre, ou qui fera mettre en œuvre un moyen cognitif permettant de capter ce sens au-delà de significations ordinaires.

(Voir aussi « meta » dans [métacommunication](#))

Miroir (réflexion, spéculation)

Nous connaissons la sensibilité de Jacques Lacan pour le miroir (stade du miroir). Mais l'idée de miroir doit nous conduire encore plus loin.

Il est curieux qu'un cheminement profond de la pensée en soi-même se nomme « [réflexion](#) » ou même « [spéculation](#) ». Ces deux mots nous ramènent à l'idée de miroir. Un reflet dans un miroir s'appelle aussi une image spéculaire. Nous pourrions nous demander ce que le miroir vient faire dans un meilleur accès à soi (d'autant plus que nous avons plus besoin de reconnaissance que de reflet).

Notre pensée, avant réflexion, est diffuse (pour ne pas dire confuse) et par réflexions ou spéculations successives nous nous approchons d'une cohérence de plus en plus précise.

Il existe un phénomène physique où il se passe quelque chose d'analogue. Bien loin de la psyché, le laser fonctionne sur ce principe. Son principe est qu'une lumière ordinaire, non cohérente (qui tend à se disperser), est réfléchi entre deux miroirs successivement un très grand nombre de fois. Cette alternance lui fait progressivement gagner en cohérence, puis quand cette cohérence devient suffisante, le rayon est « lâché » : c'est alors un rayon laser, une lumière qui ne se disperse plus et qui peut alors être dirigée avec précision.

La façon d'avoir des « allers/retours » « questions/ réponses » entre deux êtres est aussi un tel moyen de gagner en cohérence. Mais quand ces questions portent sur les ressentis, nous gagnons en

cohérence existentielle et non seulement en cohérence cognitive. Une simple réflexion intérieure est une situation où nous sommes nous-mêmes l'auteur des questions et des réponses qui assurent ces aller/retours.

Moi

En anglais « ego », en allemand « *das Ich* ». Le moi assure la stratégie sociale pour faire face au monde. Il constitue la personnalité (qui est ce que nous jouons et non qui nous sommes) et nous permet d'optimiser notre fonctionnement dans un monde de proies et de prédateurs (où nous sommes alternativement l'un ou l'autre).

Les excès égoïstes du moi sont compensés par le « surmoi » où les règles sociales introjectées viennent suppléer un manque de conscience.

Il importe de bien distinguer le moi (« ego », « *das Ich* ») et le Soi (« self », « *das Selbst* »).

(Voir sur ce site la publication de novembre 2005 « [Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) ».)

Monnaie

Vient du latin « *monetta* » (surnom de Junon, Moneta, mère des Muses) utilisé pour traduire le grec « *mnêmosunê* » (dont on conserve le souvenir). On frappait la monnaie au temple de Junon.

« Monnaie » et « mémoire » semblent ainsi reliés, un peu comme si la monnaie était le souvenir d'un travail accompli (comme si elle en contenait l'énergie qui peut alors être remise en circulation). Les finances (ce qui termine, ce qui mène à terme les transactions) utiliseraient alors la monnaie comme mémoire de ce qui est terminé ?

(Voir [finance](#) et [devise](#))

Mot

Vient du latin « *muttum* » (son émis). Les mots sont une façon dont une population, dans son langage signifie les choses et les pensées. Ces mots sont subtils et contiennent des nuances délicates où les synonymes ne sont jamais tout à fait équivalents.

Les mots, par leur constitution, véhiculent des modes de pensées, de constructions cognitives et même de sensibilité existentielle (différentes mais toutes justes, selon les langues).

Il importe en thérapie d'utiliser des mots aussi justes que possibles car de tels mots activent chez le patient

une ouverture vers une plus grande sensibilité à ce qui est en lui, ou au contraire ferment ses chemins cognitifs et le fait perdre dans ses labyrinthes intellectuels (comme nous le précise [Marshal Rosenberg](#) dans son ouvrage « *Les mots sont des fenêtres, ou bien ce sont des murs* »).

(voir [intuition](#))

(Voir sur ce site la publication de février 2010 « [Les mots et les intuitions](#) »).

Motivation

Vient de « motif » (but, projet, source téléonomique), du latin « *motivus* » (relatif au mouvement). La motivation est ce qui est « moteur », ce qui anime, ce qui met en mouvement. D'où le mot émotion (ce qui met en mouvement, anciennement « transport de l'âme »).

La mise en mouvement peut se faire soit avec des buts compensatoires illusoire, soit avec des reconnaissances ontiques. [Abraham Maslow](#) (qui a souvent été mal compris à ce sujet) insiste sur le fait que la satisfaction des besoins physiologiques ou psychosociaux peut restée perpétuellement insatiable tant que les besoins ontiques restent frustrés. Celui qui cherche à motiver a avantage à prendre cela en compte. D'où l'importance fondamentale de la validation existentielle.

N

Naissance

Outre qu'il s'agisse de la venue au monde d'un être nouveau-né, au sens élargi, il s'agit de la venue au monde d'une part de soi que nous avons laissée en gestation au sein de notre psyché. D'où le terme « maïeusthésie ». [Carl Rogers](#) se considérait comme un accoucheur. Le patricien en maïeusthésie également.

Narcissisme

Il est utile de rappeler le mythe de Narcisse : Narcisse est un homme très beau qui séduit involontairement toutes les femmes. Mais il se trouve qu'il est indifférent à celles-ci. L'une d'elle, la nymphe Echo, meurt même à cause de l'inaccessibilité de cet amour. Leurs sœurs demandent à Némésis (déesse dont c'était le rôle) de venger la défunte (ou, plus précisément, de faire vivre à l'auteur ce qu'il a fait subir).

Némésis va alors faire expérimenter à Narcisse ce que Echo a éprouvé : désirer l'inaccessible. Un jour où il va s'abreuver dans une fontaine, il voit son reflet dans l'eau. La beauté de cette image le laisse stupéfait. Ainsi, narcissisme a donné *narkê*, puis narcose. Il désire passionnément cette image inaccessible, croyant que

c'était un autre. Il reste stupéfait, sans manger et sans boire devant cette fontaine, et en meurt. Il poussera devant celle-ci la fleur portant son nom.

Nous ne savons généralement pas cette nuance du mythe : « comme si c'était un autre ». Narcisse confond son propre reflet avec l'existence d'un autre. Ce n'est donc pas lui qu'il aime, mais cet autre imaginaire. Croyant voir un autre, il ne voit qu'un reflet de lui-même.

Conclusion sur le narcissisme :

L'utilisation de ce mythe pour parler d'une personne qui ne pense qu'à elle n'est pas justifiée si l'on considère que dans son mirage elle croit tout de même penser à l'autre (qui n'est qu'un reflet d'elle-même). Il ne s'agit pas alors d'une libido tournée vers soi, mais d'une libido tournée vers une image de soi que l'on croit être l'autre.

Nature (dimension)

Vient du latin « *natus* » (né). « *Natura* » signifie « fait de naître », « action de faire naître ».

Outre le sens de « Nature » (ordre des choses), le mot désigne les propriétés d'un objet, les caractéristiques d'un être. Quand chez un patient une émotion surgit, le praticien prendra soin d'en faire évaluer la nature d'une part (qualité) et la dimension d'autre part (amplitude).

(Voir [dimension](#))

Néant

[Raymond Devos](#) disait « Si l'on peut trouver moins que rien c'est que rien vaut déjà quelque chose ! On peut acheter quelque chose avec rien ! En le multipliant, une fois rien ... c'est rien ! Deux fois rien ... c'est pas beaucoup ! Mais trois fois rien... Pour trois fois rien on peut déjà acheter quelque chose ! »

Ce moment d'humour vient nous signifier que « rien » peut être distinct de « néant ». Comme le dit [Mikael Ende](#) dans son conte « *l'Histoire sans fin* », le Néant (qui avale le monde fantastique dans l'ouvrage), c'est l'« absence de tout, même de rien ». Pour reprendre Devos, c'est donc moins que rien !

Hors de ces métaphores et plaisanteries, le mot « néant » signifie « sans être » (compte tenu de son étymologie). Un individu qui deviendrait « sans être » deviendrait néant. Le mot néant exprime une absence existentielle. Ainsi, celui qui étudie la psychologie sans se préoccuper de l'être n'étudie que du néant.

Pareil à [Philippe Pinel](#) qui préfère parler d'aliénés (étrangers à eux-mêmes) plutôt que de fous (fol : vide), le médecin psychiatre [Karl Jaspers](#), dans sa « Psychopathologie », dit « *Dans la vie psychique malade*

comme dans la vie saine, l'esprit est présent » *. Voici des praticiens qui se refusent au néant.

* (Karl Jaspers Psychopathologie générale PUF, les introuvables 2000, p274)

Négatif

Il est souvent proposé de ne pas être négatif. Mais de quoi parle-t-on ? Nous prenons habituellement pour négative une personne qui dit des choses peu plaisantes.

En réalité il convient de pousser un peu plus loin notre investigation. Être négatif c'est, plus exactement, « être en négation », « être dans le déni de ce qui est exprimé ». Si une personne nous dit qu'elle se sent mal et que nous lui rétorquons « ne t'inquiète pas ça va aller », voilà une attitude négative (qu'elle vivra souvent désagréablement) puisque nous nions alors ce qu'elle exprime. Naturellement il ne serait pas juste non plus de lui dire « tu as raison de t'inquiéter, car c'est terrible ». Ce qui serait une attitude positive (être positif = reconnaître la réalité), ce serait de reconnaître simplement son inquiétude à sa juste mesure (de son point de vue subjectif) par une reformulation, puis de l'aider à la nommer avec la précision requise pour encore mieux affiner cette reconnaissance et lui permettre d'élucider ce qui est en elle.

Si une adolescente dit « je suis moche », celui qui lui répond « non tu es magnifique » est négatif car il nie ce qu'elle exprime. Il en résulte pour elle un sentiment de solitude face à tous ces autres soi-disant bienveillants qui ne comprennent rien et mentent pour lui faire plaisir ». Notons qu'être positif ne revient pas non plus à dire « c'est vrai tu es moche ! » bien sûr ! Être positif c'est reconnaître « tu ne te plais pas !? », c'est juste valider sa perception subjective, sans énoncer de vérité absolue ni dans un sens ni dans l'autre.

La « dictature de l'attitude positive » qui revient à ne dire que de belles choses, conduit souvent à être dans le déni d'autrui et donc à être négatif. Voir ce qui est beau est une chose très utile, mais nier ce qui est ressenti est contreproductif.

Neutre

La fameuse « neutralité bienveillante » proposée par [Sigmund Freud](#) est très juste si elle est bien comprise. Ce qui est désolant c'est que cela a été interprété par une forme de « froideur distante » de façon à ne pas influencer par ses propres affects.

En réalité nous devons bien comprendre que « être neutre » c'est être capable de tout recevoir. Comme en électricité, avec le courant alternatif, où le fil du neutre reçoit aussi bien le courant positif que le courant négatif passant par le fil de phase.

La neutralité consiste à ne pas prendre partie et à reconnaître, mais n'est en aucun cas une indifférence.

Quant à la bienveillance, Freud nous interpelle sur le fait que « ...la collaboration des patients devient un sacrifice personnel qu'il faut compenser par quelques succédanés d'amour. Les efforts du médecin, son attitude de bienveillante patience doivent constituer de suffisants succédanés » (Freud*, 1979, p.68)

* *Les névroses, l'homme et ses conflits* – Tchou, 1979

Névrose

Vient du grec « *neuron* » (nerf). Mot introduit en France par [Philippe Pinel](#). Ce mot définissait au départ une maladie des nerfs (symptômes nerveux d'origine organique), alors que la psychose correspond étymologiquement plutôt à une maladie de la psyché et désigne une affection grave.

Or il se trouve que ces sens ont été inversés puisque la névrose définit plutôt une maladie psychique (traitée par la psychothérapie) et la psychose une maladie psychiatrique (traitée chimiquement au niveau des neurones et des neurotransmetteurs). Cependant, aucun cadre de définition clair et satisfaisant ne permet de déterminer les limites de ces troubles psychiques (les travaux du Dr [Henri Grivois](#) sur la psychose sont sans doute des plus éclairants pour mieux cerner de quoi il s'agit).

Notons cependant qu'il est établi que la névrose définit un état psychique où le sujet est conscient de son trouble, contrairement à la psychose (mais ce n'est pas toujours vrai).

Pour tenter une définition, nous avons semble-t-il une différence de rapport entre le monde intérieur et le monde extérieur du sujet :

Le sujet en état « [border line](#) » (état limite) n'a pas de monde intérieur et tente de compenser ce vide en se remplissant avec le monde extérieur. Le sujet en état psychotique ne perçoit pas le monde extérieur et y projette son monde intérieur (hallucinations), le sujet en état névrotique perçoit bien la différence entre le monde extérieur et le monde intérieur mais se trouve avec des conflits dans sa psyché. Cependant, concernant le psychotique d'autres considérations doivent être prises en compte, notamment au niveau du concernement où il expérimente comme une sorte de perception uchrotopique, sans ego, sans limites.

Non-dit

Le non-dit doit être différencié du non-verbal. Le non-verbal est « dit » sans mots ou à côté des mots, alors que le non-dit n'est pas dit du tout.

Par exemple une personne en colère parle poliment, avec un non-verbal témoignant néanmoins de sa colère, derrière laquelle se trouve une douleur non-dite (parfois même pas dite par la personne à elle-

même).

Non savoir

La capacité à « ne pas savoir à la place de l'autre » est une qualité majeure chez un praticien. Le praticien est sensé se faire éclairer par son patient, il est sensé le suivre et non le précéder ni prétendre l'éclairer.

C'est cette aptitude à ne pas savoir qui permet au praticien de conduire un bon guidage non directif afin d'accéder à la part de soi à réhabiliter.

Cela ne l'empêche pas d'avoir une proximité ontique et, s'il ne sait rien à la place du patient concernant les faits, il est déjà en proximité avec ce qui, en lui, est en attente d'être rencontré et réhabilité.

(Lire sur ce site la publication d'avril 2001 « [Le non savoir source de compétence](#) »)

Non-verbal

Le non-verbal est ce qui est exprimé en plus des mots et vient en nuancer, en modifier leur sens (parfois jusqu'à leur contraire). Le non-verbal est exprimé d'une part dans l'intonation de la voix, d'autre part dans la gestuelle et les mimiques. Il représente, selon le professeur de psychologie [Albert Mehrabian](#) (1939-), 93% de l'information échangée, alors que les mots (pure sémantique) n'y sont que pour 7%.

Le non-verbal est considéré comme métalangage et met en œuvre une méta communication, souvent à notre insu. Le non-verbal n'est que peu contrôlable. Il reflète notre posture intérieure et signale à notre interlocuteur si nous sommes ou non congruents.

Nosographie

Vient du grec « nosos » (maladie) et « graphikos » (action, art d'écrire). Liste organisée des maladies étudiées par la nosologie. En psychopathologie, les nosographies ne sont le plus souvent que des « sémiographies », c'est à dire qu'elle se bornent à un listage et classement de symptômes plutôt que de proposer réel listage et classement de pathologies.

Nosologie

Vient du grec « nosos » (maladie). puis « logia (théorie) et « logos » (discours). Science qui étudie les maladies dont ensuite le listage constitue une nosographie.

O

Objectal

Ce qui a trait aux objets.

La psychodynamique freudienne parlera d'amour objectal pour désigner la libido objectale (tournée vers un objet extérieur), plus avancée que la libido narcissique (tournée vers soi-même).

Or d'une part la libido n'est pas de l'amour mais une pulsion de besoin, d'autre part l'amour ne peut être objectal car on ne peut avoir de l'amour que pour un être et non pour un objet. Enfin, Narcisse n'a jamais eu d'amour pour lui-même mais pour une image de lui reflétée dans la fontaine, (dont il croyait que c'était un autre). Ce qui est cependant certain est qu'il était aveugle à autrui.

Objectif (ce par quoi on regarde !)

Un objectif est ce qu'on cherche à atteindre. Mais nous remarquerons aussi que c'est ce par quoi on regarde (dans les jumelles, le microscope, le télescope), ce qui permet d'optimiser notre perception dans une direction. Il en découle que lorsque nous avons un objectif, nous regardons la vie à travers celui-ci et risquons de devenir aveugle au reste qui se trouve hors du champ.

Objectiver

Objectiver, c'est mettre ce qu'on observe en situation d'objet afin de pouvoir le comprendre. L'objectivation permet de rationaliser (faire des ratios, des parties) et de disposer d'éléments plus petits, abordables par notre intellect. C'est ce que proposait René Descartes : diviser en éléments plus petits abordables par la lumière naturelle de la raison.

(Lire sur ce site la publication de novembre 2006 « [René Descartes](#) »).

Cependant, l'objectivation ne fonctionne que dans l'étude des objets, et occulte la présence des sujets, ainsi que l'interaction entre sujet et objet. Par exemple en mécanique quantique, les scientifiques s'aperçoivent que l'observateur modifie ce qu'il observe et peut savoir ce qui se passe quand il observe, mais pas ce qui se passe quand personne n'observe.

Quand il s'agit de comprendre un être, on ne peut utiliser l'objectivation, puisque dans ce cas la réalité à laquelle on tente d'accéder n'est pas une réalité objectale, mais une réalité subjectale.

Objet

Nous nommerons ainsi ce qui est une chose. Ce qui est un être sera nommé sujet. Nous noterons qu'en psychanalyse, en psychodynamique freudienne, l'autre est nommé « objet ». Des mentions plus précises indiquent en psychanalyse que l'objet n'est pas l'autre, mais la représentation qu'on se fait de lui. Pourtant celle-ci peine à reconnaître la dimension de sujet chez un interlocuteur. Sauf chez [Carl Jung](#) quand il aborde le Soi.

Observer

Observer est un acte d'investigation plus ou moins animé par la curiosité dans lequel on garde une distance avec ce qu'on observe. Un être qui se sent observé se sent chosifié. Il ne souhaite pas être observé mais être rencontré.

Occuper (s')

Occuper signifie aussi « habiter ». S'occuper devrait signifier « s'habiter ». Or quelqu'un qui s'ennuie se sent vide et fait quelque chose pour s'occuper. Mais il est alors occupé (habité) par ce qu'il fait mais ne s'occupe (s'habite) toujours pas. Ne s'habitant pas, il est toujours vide de soi.

Occuper quelqu'un, c'est l'envahir et le mettre sous notre occupation, ou sous l'occupation de quelque chose lui faisant oublier son vide. Or il serait plus profitable de conduire quelqu'un à s'habiter plutôt qu'à subir un occupant, aussi agréable soit-il. La validation existentielle favorise cette plénitude.

Ontique

Traduction de l'allemand « *ontik* » ([Martin Heidegger](#)), dérivé du grec « *ontos* ». Pour Heidegger ce qui est ontique est ce qui est en rapport avec l'« étant », l'« être concret », l'« expérience ».

Pour Heidegger :

- Le « *Dasein* » est « *cela de l'être qui est au monde* », « *cela de l'être qui est là* »
- L'« étant » est sa manière d'être au monde et non pas simplement « ce qui est là au monde ».
- L'« Être » est ce qui déborde « cela qui est au monde » (passé et futur, tout est « contemporain » du présent) et que le *Dasein* a pour tâche de parvenir à être. « Être entier » est alors une possible manière d'être, est un possible « étant » pour le *Dasein*.

L'ontologie vient du grec « *onto* » (être) et « *logia* » (théorie, discours) est en philosophie ce qui traite de l'être.

Nous pourrions plus couramment désigner par « ontique » ce qui a trait à l'être, sans forcément le restreindre à la notion d'« être concret » de Heidegger.

Orientation (sens)

Nous avons une direction (un axe) et sur cet axe, deux sens opposés. L'orientation tient compte de la direction et du sens. Souvent la notion de « direction » et de « sens » sont confondues, mais ce sont des termes distincts ne signifiant pas la même chose.

Origine

L'origine est ce qui est avant le début. Elle en est la source ou la cause.

Nous avons :

1. L'origine, qui engendre un début ;
2. Le début proprement dit (instant) qui initialise le commencement ;
3. Le commencement (période) qui démarre un cycle. Le cycle comporte « croissance », « décroissance » puis « fin », mais il est difficile de dire avec précision, sauf par convention, où s'arrête le début dans cette période de croissance.

Ces trois termes sont à définir avec précision.

(Voir la publication de juillet 2011 « [Irrépressible quête d'origine](#) »)

Ouvert

L'état d'ouverture d'esprit permet l'état communicant (où l'on est attentionné). Nous différencierons cet état d'ouverture d'avec l'état relationnel où, à défaut d'être ouvert, on est seulement relié (attaché et dans l'affect).

P

Paradigme

Vient du grec « *paradeigma* » (modèle, exemple) de « *para* » (à côté) et « *deigma* » (exemple).

Un paradigme est un fondement introjecté, utilisé par notre pensée. Un modèle sur lequel s'appuient

nos réflexions. Ce fondement est généralement devenu plus ou moins inconscient et conduit nos modes cognitifs à notre insu. Cela nous conduit à une pensée quasiment préfabriquée nous rendant aveugle à ce qui est hors de ces fondements.

Par exemple, longtemps l'idée que le vide n'existe pas a conduit des générations de mathématiciens à ignorer et rejeter l'idée du chiffre zéro, et à ne compter qu'à partir de 1. L'idée que l'univers est stable a conduit, même Albert Einstein, à ne pas tenir compte immédiatement de ses résultats de recherche indiquant que l'univers est en expansion. Aujourd'hui, un des paradigmes psychiatriques (dans le DSM) est de penser qu'un symptôme est forcément l'expression d'un dysfonctionnement (voir [guérison](#)). Quand la pensée utilise un tel paradigme elle peut ne pas percevoir les situations où le symptôme n'est pas la manifestation d'un dysfonctionnement mais celle d'un retour à l'équilibre en cours de réalisation grâce à la pulsion de vie.

En maïeusthésie, nous avons aussi des paradigmes car cela semble incontournable pour notre mode de pensée d'en avoir (outil simplificateur). Mais il convient d'en rester aussi libre que possible afin de ne pas se placer dans une ornière cognitive. Par exemple :

- Un symptôme est une manifestation existant spécialement pour contacter une part de soi dont la pulsion de survie nous a séparés (pour « nous » préserver ou pour « la » préserver). Ce processus accompagne notre individuation avec pertinence. Le fondement est donc existentiel.
- Chez un patient il convient de rechercher la pertinence de ce qui se manifeste et non l'erreur, le travers ou le problème. Autrement dit « confiance en la justesse » de ce qui se produit et qui accompagne l'individuation. Le praticien est un « explorateur de justesses ».
- Rester libre de toutes éventualités nouvelles pour ne pas être enfermé dans un principe énoncé (y compris être libre à propos des deux éléments énoncés ci-dessus).

Paradoxal (injonction)

L'injonction paradoxale consiste à demander à un patient de faire davantage ce qu'il cherche à ne plus faire (façon d'en acquérir l'expertise et la compréhension, bien mieux qu'en le combattant). Mais la technique est délicate, nécessite beaucoup de compétences et de discernement chez le praticien pour ne pas être dangereuse.

La communication paradoxale, quant à elle, est source de confusion : par exemple « aime ton prochain comme toi-même »... « mais toi ne t'aime pas trop car cela serait de l'égoïsme » ou « soyez dans l'empathie pour être plus humain » (se mettre plus à la place de l'autre pour le comprendre), mais « gardez une juste distance pour rester professionnel ». Voici deux exemples de préceptes contradictoires conduisant à une impossibilité, et pourtant répétés sans conscience comme étant des vérités salutaires.

Paranoïa

Ce terme n'a pas été créé par un praticien particulier. Son origine est diffuse. Son étymologie par contre vient du grec « *pararanoia* » (folie), de « *para* » (à côté de) et « *noos* » (esprit, intelligence).

Ce terme désigne essentiellement le symptôme de délire de persécution. Nous remarquerons que son étymologie indique « à côté de l'esprit », reprenant implicitement de la part des grecques l'idée d'aliénation (devenu étranger à soi-même) de [Philippe Pinel](#).

Pardon

Vient du latin « *perdonare* » (faire grâce, laisser la vie sauve à un condamné).

Le pardon efface, pour faire ensuite comme rien ne s'était passé. Si la rancune n'apporte que douleur et soucis, le pardon n'apporte qu'effacement. Or il s'agit de n'effacer ni les raisons de l'auteur, ni les douleurs de la victime. Apporter compréhension et reconnaissance à la victime lui donne du soutien, et apporter compréhension à l'auteur, lui permet de mieux se comprendre lui-même et de se responsabiliser.

S'il nous arrive d'avoir causé une nuisance à un être et de le regretter, le fait qu'il nous pardonne ne nous apaise pas. Nous continuerons à dire « oui, mais je m'en veux ». Le pardon venant de l'autre ne nous permet pas d'accéder aux raisons de notre acte, ne nous permet pas de nous responsabiliser.

Si le pardon marque un élan de générosité, comprendre l'autre et l'accompagner dans la compréhension de lui-même est plus efficace pour la paix de chacun.

Il se peut que des attitudes nommées « pardon » soient en fait plus dans la compréhension, mais nous ne disposons pas d'un mot satisfaisant pour nommer cela avec la précision requise.

Ce mot utilisé dans le christianisme ne reflète peut-être pas ce qui veut être signifié, de même que la « compassion » (*cum-pati* = souffrir avec) dans le bouddhisme où il s'agit de se sentir concerné par la souffrance d'autrui mais pas de souffrir avec lui.

Parents (racines)

Du latin « *parentem* » (père ou mère), de « *parere* » (procurer, produire, mettre au monde, enfanter), qui a donné les mots parturition, parturiente.

Les parents font partie des racines d'un individu et aucune thérapie n'est sensée proposer de mettre une distance avec eux. En tout cas ils doivent pouvoir trouver une place, au moins dans la psyché.

Les deux écueils en thérapie sont : soit de vouloir forcer une colère (et une distance) envers les parents quand ceux-ci ont été source de souffrance, soit de vouloir conduire vers un pardon imposé. Le cheminement doit plutôt tendre vers la pleine reconnaissance de l'enfant (avec le vécu qui fut le sien) autant que du parent (avec ses raisons, ses sources dans sa propre vie ou dans ses propres racines).

Parts de soi

(Voir [ruptures](#))

Parturiant

Mot qui peut être utilisé au masculin en maïeusthésie pour désigner le patient, qui est comme un être sur le point de mettre au monde une part de lui-même en gestation.

Pathologie

La pathologie est la science qui étudie les maladies. Par extension ce mot est aussi utilisé pour désigner la maladie elle-même. Nous distinguons la sémiologie qui étudie les symptômes, la pathologie qui étudie les maladies (ou nosologie) et l'étiologie qui étudie les causes.

Pattern

Mot initialement anglais signifiant « patron de couture » et désignant en psychologie un modèle qui est reproduit. Une émotion récurrente se produisant dans plusieurs occasions, un peu comme si quelque soit l'« étoffe événementielle », le sujet réalisait toujours le même « costume émotionnel ».

Ces récurrences émotionnelles en des situations différentes sont un aspect majeur permettant le guidage non directif, sans avoir besoin du transfert pour toucher les émotions qui permettront d'identifier les parts de soi à retrouver et à réhabiliter au sein de la psyché.

Paysage intérieur

En maïeusthésie nous parlerons de « paysage intérieur » pour désigner ce que nous percevons en nous-mêmes. Nous distinguerons ainsi le « paysage extérieur » (ce que nous percevons autour de nous) et le « paysage intérieur » (ce que nous percevons en nous).

Il est intéressant de constater que, d'après nos mécanismes de perceptions, quand nous percevons le paysage extérieur à travers nos sens, nous ne faisons qu'avoir construit une image en nous... finalement ce

n'est que cela que nous percevons, revenant finalement à une image intérieure que nous ne faisons que projeter à l'extérieur.

Par exemple dans le visuel, la lumière touche la rétine, celle-ci envoie au cerveau des influx nerveux par le nerf optique et le cerveau communique au mental ces données. Le mental les analyse en fonction des expériences antérieures engrangées et construit alors une « image mentale ». Ce que nous « regardons » finalement n'est que cette image mentale... que nous ne faisons que « projeter là où nous avons le sentiment de voir l'objet perçu ». De ce fait la notion de « réalité » devient en grande partie subjective, au point même qu'on peut alors mieux comprendre le mécanisme des hallucinations où l'image construite ne correspond pas à l'objet mais est tout de même réellement projetée et perçue (généralement en rapport avec des antécédents dans l'expérience du sujet).

Pédagogue

Vient du grec « *paidagôgos* » (esclave chargé de conduire les enfants à l'école) de « *pais* », « *paidos* » (enfants) et « *agôgos* » (qui conduit). Il est donc « celui qui conduit les enfants ». Il avait aussi pour rôle de faire répéter les leçons.

En italien, « *pedante* » signifie « professeur d'école ». C'est de ce mot qu'a été créé le mot « pédant » qui, jusqu'au XVII^e siècle signifiait « maître d'école ». Puis, contrairement au terme « pédagogue » il a évolué dans une consonance péjorative pour désigner quelqu'un qui fait étalage de son savoir.

Nous noterons la source étymologique commune de savoir, saveur, sagesse, sapidité, pour comprendre que le pédagogue devrait être « celui qui donne le goût d'étudier ». La motivation venant ainsi de la qualité de la saveur et non des bonnes notes à obtenir. Une sorte d'hédonisme pédagogique.

Pensée (Descartes)

Vient du latin « *pendere* » (pendre, peser).

René Descartes disait « *je pense donc je suis* », attestant par là que penser est une preuve existentielle de l'être humain. Il proposait de diviser les choses à considérer en petits éléments appréhendables par la simple « lumière de l'esprit » (raison).

Penser met en œuvre des moyens cognitifs, mais les pensées qui viennent à l'esprit ne sont pas vraiment sous notre contrôle. Si bien que Friedrich Nietzsche disait en reprenant Descartes « *C'est qu'une pensée ne vient que quand elle veut et non pas quand « je » veux* » puis « *Ça pense, mais croire que « ça » est l'antique et fameux « je », c'est une pure supposition...* »

Descartes a aussi dit « je doute donc je suis » (dans « Recherche de la vérité par la lumière naturelle »). Nous aurons donc « Je » doute quand « ça » pense ! L'existence de « je » est plus certaine que celle de « ça ». Autrement dit, le « je doute » certifie ainsi l'existence du « je » pour qui le « ça » reste à examiner.

(Voir aussi « [je](#) »)

(Lire sur ce site la publication de novembre 2008 « [René Descartes](#) »)

Personnalité

Contrairement à ce qui est généralement cru, la personnalité ne désigne pas qui l'on est mais ce que l'on joue, la stratégie sociale que nous mettons en œuvre pour fonctionner dans notre vie sociale (voir [personne](#)).

Cela signifie que les tests de personnalité ne nous permettent pas de mieux nous connaître, mais restent utiles si on leur attribue leur vrai rôle : mieux comprendre les stratégies que nous mettons en œuvre, que nous avons construites pour assurer notre vie sociale, mais qui ne définissent en aucun cas notre identité.

Personne

Vient du latin « *persona* » (masque de théâtre). En grec « *prosôpson* » (rôle attribué à un masque, type de personnage).

Les masques du théâtre antique avaient pour rôle entre autre d'amplifier le son des acteurs mais aussi de montrer une émotion prédéfinie.

Le mot personne est souvent utiliser pour désigner quelqu'un, mais en fait il ne désigne que ce que joue quelqu'un et non qui il est.

L'expression « *il y a personne* » est une contraction abusive de « *il n'y a personne* » dans laquelle le mot « *personne* » ne désigne pas l'absence de quelqu'un, mais ne désigne pas non plus quelqu'un : il désigne « ce que joue quelqu'un ».

(Lire sur ce site la publication de mars 2001 « [Un quelqu'un en habit de personne](#) »)

Pertinence

La pertinence est une clé en maïeusthésie. Le praticien est un chercheur et un révélateur de pertinence. Il ne cherche pas ce qui ne va pas, ni où est l'erreur, mais plutôt « en quoi est-ce ainsi dans la justesse ».

Cette démarche permet au patient de se révéler beaucoup plus rapidement, sans avoir besoin de résistances.

Être accompagné par quelqu'un qui nous demande d'aller vers « tout ce qui est sombre et ne va pas en soi » donne moins d'élan qu'être accompagné par quelqu'un qui nous invite à « découvrir ce qu'il y a de plus précieux en nous ».

Dans la psyché il y a des parts d'être blessées au cours de circonstances parfois extrêmement tragiques. Il importe de comprendre que ce ne sont pas ces circonstances que cherche le praticien en maïeusthésie, mais l'être qui s'y trouvait. Aussi tragiques qu'aient été les circonstances, l'être qui s'y trouvait n'en est pas moins précieux et sa rencontre source de réjouissance.

Phénoménologie

La phénoménologie prend en compte les phénomènes et non leur interprétation ni des théories prétendant en décrire les mécanismes, les causes ou les projets.

Le phénomène, pris en compte en psychologie, est celui du ressenti du sujet, tel qu'il l'éprouve lui. C'est donc la réalité subjective qui est considérée et non ce qu'une théorie peut en dire.

Plaisir

(Voir [hédonisme](#))

Positif

Être positif, c'est reconnaître ce qui est, être négatif c'est être en négation de ce qui est. Être positif ne consiste donc pas forcément en le fait de ne dire que des choses agréables, mais dans celui de nommer la réalité.

(Voir [négatif](#))

Positionnement (posture)

Mot définissant une attitude, une posture, par opposition à un processus, une action. Comme si cela servait de fondement à ce qui suit dans les modes opératoires. Il s'agit d'une façon de se positionner au niveau de notre présence, de notre attention et de nos projets

(Voir sur ce site la publication de décembre 2007 « [Le positionnement du praticien](#) »)

La part ontique du sujet n'étant ni spatiale ni temporelle (le Soi), le mot « positionnement » ou le mot « posture » ne conviennent pas tout à fait. Mais nous peinons à nommer convenablement de tels phénomènes qui pourtant sont fondamentaux.

Praticien

Mot désignant quelqu'un se livrant à la pratique de son art plutôt qu'à la théorie. Nous trouverons des praticiens en médecine, en psychologie, en psychothérapie, mais aussi en pédagogie ou bien d'autres activités. Nous distinguerons les théoriciens et les praticiens (même si un même individu peut avoir les deux casquettes et si l'une des activités peut nourrir la richesse de l'autre).

Présence

Du latin « prae » (avant, devant) « esse » (être).

Une attitude qui, en dehors de ses considérations spatiotemporelles (ici et maintenant), définit une attitude « devant » (sans masque, sans statut), une authenticité.

Le « présent » c'est aussi un « cadeau » (peut-être ce qu'on met devant soi pour l'offrir, le présenter). Dans ce cas il est intéressant de noter que « être présent » c'est aussi « être cadeau ». On est cadeau dans la mesure où l'on est sans fard, authentique.

Notons aussi alors que « l'instant présent » c'est aussi « l'instant cadeau ».

Process

Ce mot évoque le processus, l'action, le verbe. En grammaire*, nous considérons l'agent (sujet) le process (verbe), le patient (complément).

*« Grammaire du Français » – Robert Léon Wagner Jacqueline Pinchon – HACHETTE p 237

Problème (problématique)

Du latin « problema » (ce que l'on a devant soi) de « pro » (devant) et « ballein » (jeter).

La notion de problème reste souvent confuse, au point de croire qu'un problème appelle une solution.

La notion de problème doit plutôt être rapprochée de celle de « problématique » qui n'est finalement que l'art de poser les questions justes face à un phénomène considéré. Cette question appelle alors une réponse

et non une solution (solution signifiant fracture, séparation, rupture).

Projection

La projection est un mécanisme par lequel un individu reproche à autrui ce qu'il ne supporte pas ou combat chez lui-même, sans le reconnaître pour autant ou même sans en avoir conscience.

Bien des reproches ne sont que des projections.

Projet

Le mot fut d'abord « *project* » (1529), idée que l'on met en avant. Projection vient du latin « *pro* » (devant) « *jicere* » (jeter, lancer).

Le projet est finalement un peu ce que l'on jette en avant pour se donner le goût de courir après... pour se motiver. Naturellement nous comprenons bien que toute réalisation doit passer par la mise en forme d'un projet afin de développer une juste stratégie conduisant à l'aboutissement. Mais nous remarquerons toutefois que, bien souvent, les projets servent de motivations artificielles, dans un monde souffrant d'un manque de savoir être.

Protocole

Vient du grec « *protô* » (en premier) « *kolla* » (gomme, colle) et signifie littéralement « ce qui est collé en premier ».

Proximité

Alors que notre culture développe dans le monde professionnel de la communication, de l'aide et de la thérapie, le mythe de « la bonne distance » pour être professionnel, les canadiens parlent eux de « bonne proximité ». Le mot « distance » évoque un éloignement alors que le mot « proximité » évoque un rapprochement. Mais en vérité la bonne distance, c'est quand il n'y en a pas et seul cela permet d'être professionnel (être distinct sans être distant, être humain sans être dans l'affect, être en contact sans se fondre).

(Voir [contact](#))

Psychanalyse

Les maîtres en la matière sont [Sigmund Freud](#), [Carl Jung](#) et Jacques Lacan. Outre les différences notoires de l'approche de ces trois praticiens, nous noterons que la psychanalyse ne cherche pas forcément à guérir (cela vient de surcroît), mais à permettre à un patient d'accéder à lui-même et de conscientiser sa vie.

Les indicateurs d'une fin d'analyse sont que le patient n'a plus ses symptômes initiaux (situation abusivement appelée « guérison »), qu'il va aisément passer de son conscient à son inconscient (et inversement), qu'il va accepter ses propres pulsions et celles des autres (sans se culpabiliser ni culpabiliser autrui), que sa sexualité est génitalement épanouie avec sa compagne ou son compagnon, qu'il est capable de joie tant dans son travail que dans l'inactivité, qu'il reste en paix en situation de manque et, dans le cas de l'approche junguienne, qu'il a avancé dans son processus d'individuation.

Le transfert joue un rôle fondamental pour le psychanalyste. Il est d'une part la répétition d'un vécu antérieur inconsciemment posé par le patient sur le praticien, d'autre part un attachement (négatif ou positif) qui lie le patient au praticien. Il est aussi le point clé inspirant les interprétations du psychanalyste qui conduiront le patient à conscientiser son inconscient.

Dans la psychanalyse freudienne il s'agit de résoudre les conflits contenus dans les stades du développement de l'enfance (avec une dimension importante accordée à l'Œdipe, la libido et la sexualité). Le symptôme y est considéré comme la manifestation d'un conflit intérieur, parfois comme le masque d'une réalité à dissimuler à la conscience. Le symptôme y manifeste alors un dysfonctionnement ou une adaptation de l'appareil psychique, nécessaire pour gérer un conflit interne.

Dans la psychanalyse lacanienne, à cela s'ajoute : une prise en compte spéciale du verbe (l'homme est un « parlêtre »), la notion de reflet spéculaire (stade du miroir, prise de conscience de son image globale), la notion de structure (constituée par ce qui se répète dans la vie du patient), les trois clés que sont l'*imaginaire*, le *réel* et le *symbolique*. Nous y trouvons la nuance d'une prise en compte de la vulnérabilité aux manques : la *frustration* (manque de ce qu'on voudrait avoir – *manque dans l'imaginaire d'un objet réel*), la *privation* (manque de ce qu'on pense qu'on devrait avoir et qui nous semble normalement dû – *manque dans le réel d'un objet symbolique*), la *castration* (peur de perdre ce qu'on croit avoir – *manque dans le symbolique d'un objet imaginaire*). Lacan a surtout affiné le travail de Freud. Les « objets » dont il s'agit ici, sont des objets dits « idéalisés » et surinvestis*.

**Remarquables précisions, notamment brillamment exposées par le [Dr Juan David Nasio](#), psychanalyste lacanien.*

Dans le cas de la psychanalyse junguienne, il s'agit d'accompagner l'individuation (growth, développement du Soi) en tenant compte aussi des archétypes (au-delà de sa culture actuelle) et de l'inconscient collectif (donc au-delà de sa propre histoire). Nous y trouvons une prise en compte des rêves, une conscience du Soi (dépassant les notions du ça, du moi et du surmoi). Nous y parlons plus d'êtres que d'objets.

Nous ajouterons l'approche de [Donald Wood Winnicott](#), avec la notion d'objet transitionnel (qui n'est pas soi mais sur lequel on a un contrôle) et l'importance du regard de la mère. Avec Winnicott et Jung, il s'agit d'approches psychanalytiques plus existentielles qu'avec Freud ou Lacan qui eux s'appuient plus directement sur la psychodynamique et la libido.

Egalement [Mélanie Klein](#), qui a apporté la notion de clivage de l'objet libidinalement convoité. Ce clivage se fait en bon objet (*accessible et satisfaisant*) et mauvais objet (*inaccessible et insatisfaisant*) simultanés, d'où une situation de conflit. Elle reste profondément dans la psychodynamique libidinale classique, avec également une mise en exergue surtout du transfert négatif.

La psychanalyse tente de travailler en profondeur plutôt que de viser la disparition des symptômes (même si elle s'en sert d'indicateur). Par contre le temps de cure y est long (plusieurs années). D'autre part, le paradigme libidinal chez Freud, Lacan, Klein... restreint considérablement le champ d'investigation. Enfin, le phénomène de guérison y est souvent assimilé à la disparition des symptômes (et non à la disparition de la pathologie qui est mal identifiée) et l'étiologie elle-même, hélas, reste floue (la situation libidinale y tenant une place trop exclusive).

Psyché

La psyché est synonyme de l'âme, mais désigne aussi l'esprit en psychologie (peut-être le Soi, mais probablement pas le moi). Ce terme est important puisqu'il a donné, par le préfixe « psy », toute la terminologie des sciences de l'esprit (psychologie, psychiatrie, psychanalyse, psychothérapie).

Psyché, selon la mythologie grecque, est une princesse humaine qui rivalise involontairement de beauté avec la déesse Vénus. Cupidon, le fils de Vénus, en tombe amoureux, alors qu'il devait l'éliminer à la demande de sa mère (qui voyait en elle une rivale). Ainsi Cupidon (Eros, céleste) tombe en amour avec Psyché (Psukhê, terrestre). Cette idylle fait alors qu'Eros a une Âme : il a un cœur, et ce cœur (« cœur » comme le centre dans un violon qui, sous la table d'harmonie, donne la qualité du son) lui vient du terrestre. Cependant, dans le début de leur amour, ils doivent s'aimer dans le noir, c'est-à-dire sans se voir, car ils sont dans un amour interdit par Vénus. Quand Psyché tente de le voir, Cupidon s'enfuit. Ce n'est qu'après de nombreuses péripéties vécues douloureusement mais salutairement par Psyché, qu'ils se retrouvent sous la bénédiction de Vénus et peuvent s'aimer au grand jour.

L'être céleste (Cupidon) a une âme terrestre (Psyché). Comme si ce qui est céleste avait besoin du terrestre pour avoir un « centre » qui donne à sa musique toute la résonnance voulue ! Pour s'unir, ils commencent dans le noir sans que Psyché la terrestre ne voit Cupidon le céleste (avec une conscience [perception] diminuée, pour finalement l'accroître au grand jour). Nous avons donc l'Être (le quelqu'un) qui a un esprit (souffle), avec une conscience (perception). Mais il y a aussi une âme, (la psyché), qui est la terrestre (l'humaine, l'humus, la glaise) qui permet à l'Être (le céleste) de « vibrer »

sa musique. Nous noterons que l'« instrument (le cœur, le centre) sans le souffle », aussi bien que « le souffle sans l'instrument », ne peuvent donner de musique.

Finalement, s'occuper de la « psyché », serait-il s'occuper de « l'instrument de l'Être », afin de restaurer son « souffle » et d'ouvrir sa « conscience » à la « musique » qu'ils jouent (manifestations et symptômes) ?

Psychique

Qui a trait à la psyché.

Psychodynamique

Ce terme évoque la notion de psyché et de mouvement, contrairement à l'ancienne conception préfreudienne qui pensait le caractère des individus figés, pouvant être mesuré avec la psychométrie pour refléter leurs caractéristiques quasi identitaires (voir [identité](#)).

La psychodynamique est une théorisation que [Sigmund Freud](#) a adoptée concernant l'évolution de la psyché (qui est donc en mouvement), de ses réponses aux stimuli avec un fonctionnement libidinal, des conflits irrésolus dans l'enfance (stades du développement), et des mécanismes de défense. L'énergie y est la libido et sa circulation narcissique (vers soi) ou objectale (vers autrui) peut évoluer spontanément au cours de la vie et aussi en fonction d'une psychanalyse.

Psychogénéalogie

L'outil des praticiens en psychogénéalogie est le génogramme : à la façon d'un arbre généalogique, les différents membres de la famille s'y trouvent positionnés, mais ici ils sont reliés selon des événements analogues, des prénoms identiques, et permettent un investissement thérapeutique. [Gregory Bateson](#), pionnier en thérapie familiale joue un rôle important dans la notion de génogramme (en 1970). Le travail de [Jacob Lévy Moreno](#) en thérapie familiale, avec les notions de co-conscient et de co-inconscient familial ou groupal a été déterminant. [Anne Ancelin Schützenberger](#) (qui a travaillé avec Moreno) est le praticien qui a particulièrement développé la psychogénéalogie. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages sur ce thème.

Cette approche tient compte du fait qu'un symptôme actuel chez un sujet peut être relié au vécu d'un de ses parents ou aïeux. Reprenant des éléments de Jacob Lévy Moreno à propos du co-conscient et du co-inconscient familial ou groupal, Anne Ancelin Schützenberger a développé l'outil « génososiogramme » pour pointer les liens transgénérationnels. Elle distingue l'[intergénérationnel](#) (générations se connaissant) et le [transgénérationnel](#) (famille éloignée sur plusieurs générations, aïeux jamais rencontrés). Elle nomme son outil « génosociogramme », car elle inclut dans cette investigation les personnes qui ont compté dans la

vie des patients (socio) et pas seulement sa lignée génitrice (géno).

Trop souvent une telle considération laisse penser que nous « traînons les fardeaux de nos ancêtres ». En maïeusthésie, l'aspect transgénérationnel ou intergénérationnel est aussi abordé, mais alors pour signifier que l'on a, non pas un « fardeau », mais une « précieuse marque » indiquant la place d'un être qui n'a jamais été reconnu dans le vécu qui fut le sien. Dès la reconnaissance accomplie (reconnaissance et non restitution ou élimination), le symptôme disparaît.

D'autre part, en maïeusthésie, le fait de partir d'un symptôme en guidage non directif conduit directement à l'ascendant concerné quand il s'agit d'un intergénérationnel ou d'un transgénérationnel (le génosociogramme n'est pas nécessaire). Un des avantages est de ne pas risquer d'induire (ce travers est reproché à la psychogénéalogie cherchant parfois des concordances un peu forcées, quand les praticiens sont insuffisamment expérimentés). L'autre avantage en maïeusthésie est de ne pas se figer dans cette éventualité transgénérationnelle et le patient reste libre de conduire le praticien là où se trouve en lui cette part de soi qui attend reconnaissance. L'inconvénient peut être parfois de manquer une analogie fondamentale, mais l'avantage est de ne l'aborder que quand cela est juste pour le patient.

Autre point fort de la maïeusthésie : il s'agit d'accomplir des réhabilitations et jamais de se « défaire d'un fardeau ». Ce qui est abusivement considéré trop souvent comme « fardeau » en psychogénéalogie est ici envisagé comme une « marque permettant la réhabilitation attendue ou la finalisation d'un cycle » et non comme une souillure ou un point négatif.

Psychologie positive

La psychologie positive s'occupe de la santé mentale (depuis environ 1970) alors que la psychologie classique, s'occupe plutôt de la maladie mentale.

La santé ne se résume pas à l'absence de maladie mais à un bien-être physique, psychologique et social. Ce bien-être est produit, outre l'hygiène de vie et l'environnement social, par une qualité de bonheur engendré par l'hédonisme (capacité au plaisir), l'eudémonisme (capacité au sens de sa vie, vers sa propre humanité) et la mise en œuvre de compétences (défis réalisables).

La psychologie positive se dénomme ainsi car elle est mathématiquement positive si l'on voit fluctuer le curseur de bien-être de part et d'autre d'un zéro : il y a un déplacement vers les chiffres négatifs indiquant les pathologies, et un déplacement vers les chiffres positifs témoignant d'un état de santé (le zéro n'indique pas la santé mais une absence de santé et de maladie).

Psychométrie

Ensemble des outils permettant de mesurer les états psychologiques d'un patient (dont le test de Rorschach) et les tests de personnalité.

Il importe de bien comprendre que si ces tests ont une utilité, ils ne définissent pas pour autant qui est l'« être mesuré ». D'une part ce serait un retour en arrière (croyance dans les caractères figés, contrairement à la psychodynamique accordant du sens et une possibilité de changement), mais en plus ce qui est mesuré (même avec des considérations psychodynamiques), c'est seulement la personnalité, les stratégies libidinales du sujet avec son environnement, et non « qui il est ». Ce sont les caractéristiques du moi (paraître, stratégie sociale) et non la dimension du Soi (être, individuation, aspect existentiel) qui s'y trouvent reflétées.

Psychopathologie

La psychopathologie est la science qui étudie les maladies mentales. Par extension ce mot est aussi utilisé pour nommer les maladies elles-mêmes. Nous devons distinguer la pathologie de l'étiologie (étude des causes) et de la sémiologie (étude des symptômes). Mais la situation n'est pas simple car en matière de nosologie (autre mot pour l'étude des maladies) qui donne lieu à des listages en « nosographies », il ne s'agit la plupart du temps que d'un listage de symptômes.

Il importe surtout de ne pas mélanger les pathologies et les symptômes. Un symptôme est ce qui témoigne de la présence d'une pathologie mais n'est en aucun cas la pathologie elle-même. Une personne ayant un trouble phobique manifeste là un symptôme, mais sa pathologie est autre chose (généralement une fracture au niveau de sa psyché).

(Voir [étiologie](#))

Psychosocial

Les besoins psychosociaux sont :

- Le « besoin d'appartenance » conduisant un être à renoncer à lui-même et à être ce que les autres veulent qu'il soit pour l'accepter dans le groupe.
- Le « besoin d'estime » qui conduit à vouloir être reconnu comme ayant une valeur (ne pas confondre le besoin d'estime qui concerne l'ego avec le besoin d'amour qui concerne l'être, le Soi, et qui est au niveau des besoins ontiques).

(Voir [besoins](#))

Psychose

Ce qui caractérise l'état psychotique d'un sujet est : d'une part qu'il n'a pas conscience de son état (mais ce n'est pas toujours vrai), d'autre part qu'il n'a pas de contact avec la réalité qui lui échappe (mais jamais totalement) et qu'il remplace ces manques extérieurs par des projections de son monde intérieur (jusqu'à l'hallucination).

La psychose est plus généralement traitée en psychiatrie, mais un praticien comme Jean pierre Chartier (Dr en psychologie et psychanalyste) en propose une approche par la psychothérapie (ouvrage « Guérir après Freud » -Dunod).

Le Dr [Henri Grivois](#), psychiatre spécialiste de cette pathologie, nous propose une lecture différente avec la notion de « [concernement](#) ». Il signifie là ainsi un trait commun qu'il a observé chez tous les psychotiques : le psychotique perçoit que les autres sont concernés par lui et qu'il est concerné par les autres. Ce phénomène naturel d'interindividualité est poussé à l'extrême chez lui car il sent « tous les autres concernés par lui » et il se sent, lui, « concerné par tous les autres humains ». Vivant une expérience indicible et hors du commun, quand il tente de la mettre en mots (par besoin ou par pression de l'entourage) elle semble incohérente ou délirante, car un tel vécu ne supporte pas la verbalisation sans d'importantes distorsions (ouvrage : « Grandeur de la folie » Henri Grivois- Robert Laffont, 2012).

Finalement, dans cette optique, le psychotique ne projette pas son monde intérieur à l'extérieur, mais se trouve en concernement élargi avec ce monde extérieur tout entier (il vit alors une dysrégulation de son interindividualité et de son intersubjectivité pour n'avoir plus de limites distinguant les différences entre le monde et lui).

Il ne s'agit alors pas tant d'un clivage du moi (comme on le dit généralement en psychanalyse et en psychiatrie), mais d'une disparition (ou non constitution) du moi (comme délimitant et contenant) et d'une présence du Soi sans limite, que la conscience a du mal à appréhender et que l'intellect est en incapacité de nommer.

Difficile de savoir s'il s'agit de la perte de quelque chose vers un moins de conscience, ou de l'ouverture de quelque chose vers un plus de conscience ! Quoi qu'il en soit le côté indicible de cette expérience hors du commun la rend impartageable et le sujet qui la vit s'en trouve bouleversé... sa raison peut s'en trouver fort ébranlée (plus par le côté impartageable que par le phénomène lui-même).

(Voir [névrose](#) et [border line](#))

Psychothérapie, psychiatrie, psychologie, psychanalyse

La psychothérapie est une thérapie de la psyché. Ce mot signifie étymologiquement « Prendre soin de la

psyché ».

(Voir [thérapeute](#))

Nous différencierons :

- La psychiatrie qui réalise des diagnostics et donne des remèdes médicamenteux (suite à une formation universitaire de niveau doctorat).
- La psychologie, qui offre une compétence aux tests et diagnostics (suite à une formation universitaire de niveau master II).
- La psychanalyse qui ne projette pas de guérir (même si la guérison s’y trouve parmi les indicateurs de fin de cure), mais de permettre à un être de rencontrer sa vie avec sa dimension inconsciente, et de résoudre les conflits psychiques dont la source est essentiellement dans les stades du développement de la petite enfance. Elle est mise en œuvre par le praticien suite à une étude de la psychanalyse auprès de ses pairs (notamment grâce à une psychanalyse didactique).
- La psychothérapie qui s’oriente vers le soin psychique non médicamenteux et la guérison (si possible) de ce qui a été diagnostiqué. Elle est mise en œuvre par le praticien suite à une formation non universitaire*.

**Il n'existe pas vraiment de formations universitaires sur ce thème sauf dans le domaine TCC (thérapies comportementales et cognitives).*

Il existe plusieurs types de psychothérapies :

- Basées sur la solution (remédient plutôt aux symptômes) : Approche de Bateson (école de Paolo Alto).
- Basées sur les fondements : La *psychanalyse* proposant de résoudre les blocages des stades du développement sur le plan libidinal, situés dans la petite enfance – L’*approche centrée sur la personne* (ACP) rogéienne visant au développement de la personne dans ses potentialités (growth)
- Basées sur l’identification et la réhabilitation des parts de soi qui appellent la conscience à travers les symptômes.

Ces types d’approches utilisent différentes techniques, différents outils :

Analytique, comportemental, cognitif, verbal, psychocorporel, systémique, psychodramatique, Gestaltique, logothérapique, ... etc.

Pulsion (vie et survie)

Ce qui est pulsionnel est ce qui échappe à la volonté.

En maïeusthésie nous distinguerons :

- La pulsion de vie qui a *trois rôles* : maintenir la cohésion de la psyché, récupérer et conserver les parts de soi mises à l'écart, produire les symptômes qui permettent d'y accéder à nouveau.
- La pulsion de survie qui a *deux rôles* : mettre à l'écart une part de soi trop douloureuse pour être intégrée sans dommage par la psyché (ou mettre à l'abri une part de soi ressource qui pourrait être endommagée par une turbulence insupportable) et mettre en œuvre une compensation permettant de supporter le manque de soi qui en résulte.

Concernant la libido, la pulsion libidinale si chère à Freud, elle suit uniquement la logique de la pulsion de survie : soit dans sa dynamique de profit pour compenser, soit dans sa dynamique de mort pour évincer.

(Voir [survie](#) et [vie](#))

Q

Qualité

Manière d'être caractéristique d'un individu. Le mot est généralement un raccourci pour parler de valeurs qu'il manifeste. Il peut aussi être utilisé pour indiquer une fonction : « en qualité de... ».

Les « qualités », comme la personnalité, semblent plus être des choses que l'on a, que ce que l'on est (avoir des qualités).

Pourtant, le mot « qualité » nomme « une manière d'être », dans ce qu'elle a de plus subtil, de plus existentiel, de plus respectueux.

Quantique

Depuis un peu plus d'un siècle, la mécanique quantique ouvre l'esprit à des concepts nouveaux : Une particule peut parcourir plusieurs chemins en même temps, elle peut traverser un obstacle juste par la probabilité qu'elle a d'être de l'autre côté (effet tunnel), deux particules qui ont été en contact restent corrélées, quelque soit la distance qui les séparent elles restent intriquées (non séparabilité, phénomène EPR).

Ce qui est intéressant concernant la psyché, c'est que les phénomènes qui s'y passent sont bien illustrés par cela. Celui qu'on est reste corrélé avec ceux qu'on a été (quelque soit l'ancienneté de l'événement). Dans l'imaginaire on peut être proche de ce qui est derrière un obstacle (résistance) et en accomplir la reconnaissance tout en respectant l'intimité. On peut en même temps être proche du sujet présent et de

celui qu'il était, sans oublier un partenariat avec le Soi (présent, passé et en devenir, atemporel).

Naturellement, le fait que l'un illustre l'autre ne signifie en aucun cas que l'un prouve l'autre. Mais nous pouvons bénéficier de l'ouverture d'esprit qui en résulte, remettant en cause une approche qui serait excessivement objectivante ou analytique.

Quantité

(Voir [dimension](#))

Question

Du latin « quaerere » (quérir), qui a aussi donné « quête », mais aussi « enquête »

En communication, une vraie question comporte deux qualités : sans condition de réponse (liberté de réponse de celui qui reçoit la question) ; et sans obligation de réponse (liberté de répondre ou de ne pas répondre).

Dans le guidage non directif, en plus de ces deux qualités les questions seront construites sur ce que l'interlocuteur vient d'exprimer, et elles porteront plus sur le ressenti que sur les faits.

(Voir sur ce site la publication de janvier 2012 [Non directivité et validation](#))

R

Raison

Le mot raison est intéressant car il désigne en même temps l'intelligence (les capacités cognitives), et l'origine (la cause, la source)

Il est utile de distinguer deux usages du mot « raison » : l'usage absolu (avoir raison) et l'usage relatif (avoir une raison). Ceci nous conduit à remarquer que « ramener quelqu'un à la raison, c'est le ramener à « sa raison » (son fondement cognitif) et non à « notre raison » (nos propres fondements).

Rationnel

Être rationnel, c'est penser par ratio (par parties, mesures).

(Voir [objectiver](#))

Réalité (subjective)

Il est habituel de considérer la réalité comme étant ce qui est objectivable. Pourtant, notre perception ne fait qu'interpréter le monde dit « objectif ».

Ce qui est subjectif semble plus aléatoire que ce qui est objectif. Pourtant, en psychologie nous devons développer notre sensibilité aux « réalités subjectives ». La réalité objective concerne les objets (les choses), la réalité subjective concerne les sujets (les êtres). Dans la psyché, la réalité qui importe le plus pour une thérapie est la réalité subjective.

Reconnaissance

« Co-naître » (naître ensemble ?) « Re-co-naître » (de nouveau naître ensemble ?). Le mot « reconnaissance » est intéressant car il désigne une posture de « venue au monde simultanée ». Donner de la reconnaissance est un peu comme « accompagner dans le monde » et y venir ensemble en « co-présence ».

La sensation éprouvée par celui qui « reçoit de la reconnaissance » est apaisante. Si cette reconnaissance est sentée être donnée par le praticien à son patient, ceci a aussi pour but que le patient lui-même l'accorde à celui qu'il était afin de le réhabiliter au sein de sa psyché.

Réflexion (spéculation)

Nous remarquerons que nous appelons réflexion le moyen par lequel nous accédons au sens et à la cohérence de nos pensées. Nous parlerons aussi de spéculation. Or ces deux mots, « réflexion » et « spéculation » témoignent d'un reflet dans une sorte de « miroir intérieur » (une image spéculaire est un reflet dans un miroir).

Il est amusant de considérer l'analogie de ce phénomène avec celui du rayon laser. Pour l'obtenir, une lumière initialement non cohérente est reflétée de nombreuses fois entre deux miroirs. Au bout d'un certain nombre d'allers/retours, elle gagne en cohérence et quand celle-ci est suffisante le rayon laser peut être « lâché ».

La cohérence intérieure semble augmenter avec de tels allers/retours dans notre pensée. Mais l'analogie va plus loin, quand nous échangeons avec un interlocuteur, les allers/retours de nos propos avec celui-ci, peuvent en augmenter la cohérence. Cela ne se passe que si nous sommes communicants. Dans le cas contraire, si nous ne sommes que relationnels, la cohérence peut au contraire se dégrader et la pensée s'enfermer dans des croyances bloquées.

Reformulation

La reformulation est trop souvent comprise comme simplement le fait de reprendre ce que notre interlocuteur vient de dire en utilisant une autre phrase ou d'autres mots, comme pour témoigner de la compréhension de son propos. Même [Carl Rogers](#) en limite trop le sens à un « reflet ».

Si cela peut avoir en effet de l'importance, la reformulation doit cependant être considérée plus finement.

D'une part ce ne sont pas les mots qui sont repris mais ce qui vient d'être exprimé en verbal et en non-verbal (le non-verbal ayant souvent plus d'importance que le verbal).

Quand [Marshal Rosenberg](#) (auteur de la CNV, communication non violente) décrit ce qu'il appelle « empathie », il définit en fait ce que je nomme ici « reformulation ».

La reformulation n'est pas un simple témoignage de compréhension, ni une simple invitation à poursuivre le propos, mais une profonde reconnaissance de l'être qui vient de s'exprimer. La reformulation est pleine de validation existentielle.

Refouler

Ce mot désigne habituellement ce que nous avons enfoui en nous et qui se trouve ainsi plus ou moins scellé dans l'inconscient.

Or le mot « refouler » signifie aussi autre chose. En plomberie, quand une évacuation refoule, cela signifie qu'elle dégorge, que tout remonte ou ressort. Ce mot est utilisé aussi dans le langage populaire pour signifier une mauvaise odeur qui se dégage « ça refoule ».

Il est intéressant de constater que le mot « refouler » signifiait initialement un dégagement a fini en psychologie par signifier un enfouissement. Ne serait-ce pas parce que ce qui est enfoui ressort toujours plus ou moins à notre insu, quand nous ne le souhaitons pas, œuvre de la pulsion de vie qui tend à interpeller et éclairer notre conscience par rapport à ce qui attend, en nous, d'être reconnu et réhabilité ?

Ainsi le symptôme ne signale pas un enfouissement, mais une tentative de dégagement, d'émergence. Reflétant ainsi le sens populaire de « refouler » (« ça ressort », « ça remonte », « ça déborde »), mais sans sa connotation péjorative, puisque ce qui émerge psychologiquement, c'est une part de l'être dont le « parfum onctueux » ne peut être désagréable (seules les circonstances sont pénibles).

Régression

Régresser, c'est revenir en arrière. Ce peut être considéré comme « se dégrader ». Mais en psychothérapie,

la régression, c'est « revenir à un stade antérieur » pour en refaire l'expérience et se libérer de façon plus ou moins cathartique des émotions qui s'y trouvaient enfermées.

Ce procédé comporte quelques dangers, car il conduit le sujet à redevenir ce qu'il était et à revivre dans le présent sa douleur antérieure. Il peut en être profondément bouleversé et parfois y rester bloquer. Dans ce cas le praticien devra faire preuve d'une grande compétence pour ne pas le laisser ainsi !

En maïeusthésie il ne s'agit pas de régresser. Le praticien veillera même à ce que cela ne se produise pas. Il s'agit, non pas de redevenir celui qu'on était et de refaire l'expérience de son vécu, mais de le rencontrer et de reconnaître celui qu'il était avec le vécu qui fut le sien. L'apaisement en est instantané, sans qu'à aucun moment le sujet ne passe par la régression. Cela lui permet un cheminement thérapeutique en grande profondeur sans trop en être éprouvé. Le bouleversement ne s'y trouve pas dans le fait de refaire une expérience douloureuse, mais dans le fait de retrouver, de rencontrer, une si délicate part de soi qui attendait cela depuis si longtemps !

Réhabilitation

Habiller, c'est « rendre légalement capable de », c'est reconnaître la place, la possibilité, la valeur, la dimension, c'est autoriser à être. Réhabiliter, c'est rendre au sujet, cela dont il était privé.

En thérapie, lorsque le sujet retrouve une part de soi qui était séparée et gardée dans l'inconscient, il la reconnaît et la réhabilite, il lui rend sa place, son droit, sa dimension, ses possibilités d'être.

Réifier

Chosifier, rendre objet. Cela se passe à chaque fois que l'on veut objectiver ce qui est onctif et nous fait passer à côté de ce qui devait être perçu. La réalité objective (concernant les objets) ne peut rendre compte de la réalité subjective (concernant les sujets).

Réjouissance

Ce mot signifie simplement « éprouver de la joie ».

Point fondamental dans la validation existentielle : la réjouissance éprouvée par le praticien quand le patient se révèle, se rencontre, accède à lui-même, encourage ce dernier à aller de l'avant, à poursuivre sa rencontre de soi, son individuation, son « growth ».

C'est parce que le praticien se sent touché (et non affecté) quand la patient se révèle que celui-ci accède plus rapidement à lui-même sans crainte. Nous avons là un [renforcement](#) positif très efficace dans son

cheminement pour se rapprocher de lui-même vers plus d'entièreté.

Relation – Communication

Parler des relations humaines, d'être relationnel, semble évoquer la douceur de la rencontre avec autrui. L'humanité des relations semble nous évoquer une qualité de rapport avec autrui. Or nous devons bien remarquer que « relation » veut dire « relié », « en lien », attaché ». Cela produit de l'affect, mais pas de l'humanité. Cela développe plus d'émotivité que de sensibilité concernant autrui.

Il y a deux modes d'échange entre les êtres : l'un où les informations (objets) comptent plus que les êtres qui les échangent, l'autre où les êtres qui les échangent comptent plus à nos yeux que les informations elles-mêmes.

Quand l'objet est priorisé, les êtres ne se voient pas et sont attachés (en lien d'affect) par les objets informationnels (qui sont un peu comme des objets transitionnels entre des êtres ne sachant pas encore se rencontrer).

Quand l'être est priorisé par rapport à l'objet, nous bénéficions d'un canal (état communicant, ouverture) qui permet aux informations de s'écouler librement et d'être bien comprises.

Être communicant c'est être ouvert, être relationnel c'est être attaché. Effectivement les êtres n'existent pas les uns sans les autres, mais ce qu'il faut considérer c'est s'ils sont ensemble en étant ouverts ou en étant reliés. Dans le premier cas ils témoignent d'humanité et de sensibilité, dans le second, d'émotions, d'affectivité.

Relation d'aide

(Voir [accompagnement psychologique](#))

Rencontrer (se) ou raconter (se)

Dans trop d'approches thérapeutiques une place trop grande est accordée au fait de se raconter, alors que le point clé est de se rencontrer.

Le patient qui se raconte risque soit de rester dans de l'historique pur et stérile (intellectuel), soit de se faire de nouvelles blessures face à cette histoire, soit de tomber dans une régression dont il peut peiner à ressortir.

Ce qui importe est en fait qu'il se rencontre, qu'il rencontre celui qu'il était dans les circonstances de sa vie

et non qu'il raconte ces circonstances. C'est un des points clés de la maïeusthésie.

Renforcement

Le renforcement positif ou négatif se produit quand un progrès est remarqué ou quand un défaut est mis en exergue. Dans une réussite il y a encouragement, dans un échec il y a souvent découragement. Les êtres sont plus ou moins sensibles à cela, mais c'est toujours au moins un peu présent.

La notion de renforcement positif, initialement pointé dans les reflexes pavloviens, et plus subtilement utilisée en [thérapie comportementale](#) est cependant importante dans bien d'autres démarches.

La posture du praticien qui donne une validation existentielle à son patient joue le rôle d'un renforcement positif dans l'avancée que celui-ci fait vers lui-même. Cependant, une telle posture ne peut être produite artificiellement ou feinte. Elle ne peut être opérationnelle qu'en pleine congruence.

Réponse

Du latin « *respondere* », à l'origine « religieusement, remplir un engagement pris solennellement ». Puis le mot a évolué vers « répondre par écrit ou par oral ». Le mot est formé de « *re* » (mouvement en retour) et « *spondere* » (promettre, garantir, que l'on retrouve dans « épouser »).

Cette source du mot a peut-être engendré cette confusion laissant croire qu'une réponse est due. Or, dans les échanges où l'on a des questions et des réponses, notamment en thérapie, une telle solennité est plus à prendre en compte chez celui qui demande que chez celui qui répond. Ici, une réponse n'est jamais due, et celui qui demande reste humble dans sa requête. C'est pourquoi, quand il reçoit une réponse, celle-ci le conduit à exprimer un message de gratitude (4^e validation).

Le patient répondra d'autant mieux qu'il constatera que le praticien fait bon usage de ses réponses, que ce soit au niveau de la gratitude, à celui des validations cognitives qui en découlent (5^e validation) ou au niveau de la validation existentielle (6^e validation) qui accompagne l'échange (où l'être compte plus que les informations).

Résilience

Le terme « résilience » est utilisé dans l'industrie pour dire qu'un matériau ou un objet reprend sa forme initiale après avoir subi une déformation (exemple des matelas, qui sont sensés ne pas être trop déformés après usage et dont le taux de résilience est plus ou moins grand. Plus ce taux est bas, plus il faudra les changer souvent, plus il est haut, plus on peut les garder longtemps).

Pour un être humain son « taux de résilience » signifiera qu'il est plus ou moins abîmé (déformé psychiquement) par une circonstance douloureuse. S'il est résilient il retrouve son état initial, s'il ne l'est pas il est changé par la circonstance.

Boris Cyrulnick, qui nous a proposé ce mot et ce concept est très clair : après un choc, un être résilient n'est pas tout à fait le même, il est un peu plus qu'il n'était avant. Donc, le choix du mot résilient embrouille un peu notre perception de ce qui se passe.

Après un choc, un être qui serait « comme avant » ne serait en effet qu'en train de résister, de se protéger, de compenser pour « paraître comme avant » aux yeux d'autrui, et même à ses propres yeux. Il peut faire cela quand il dispose de suffisamment d'énergie, grâce à sa pulsion de survie. D'ailleurs, le mot « résilience » est proche du mot « résilier », c'est-à-dire « faire comme s'il n'y avait rien eu, annuler le contrat » !

La capacité de résilience est à ne pas confondre avec celle de « concilience » où l'être présent est capable d'intégrer celui qu'il était au moment du choc et de s'en retrouver grandi car il a développé assez d'acuité pour distinguer entre « ce qui s'est passé » qui est peut-être horrible, et « celui qu'il était » qui reste toujours aussi précieux et mérite d'être considéré, reconnu, réhabilité.

(Voir concilience)

Résistance

Les résistances sont souvent évoquées par les praticiens comme une retenue du patient à aller là où il doit aller en lui.

Pourtant, un patient ne résiste jamais au sens où l'on entend ce mot habituellement. Quand il ne va pas quelque part, c'est soit que ce n'est pas le moment pour lui, soit qu'en fait il doit se tourner vers ailleurs, là où cela est plus important pour lui, plus juste pour son cheminement thérapeutique.

Un praticien qui reprocherait (ou pointerait comme une faille) la résistance de son patient serait contre productif.

Nous remarquerons les judicieuses remarques de deux praticiens en psychologie humaniste :

“

... la résistance à la thérapie et au thérapeute n'est ni une phase inévitable, ni une phase désirable de la psychothérapie, mais elle naît avant tout des piètres techniques de l'aidant dans le maniement des problèmes et des sentiments du client

Carl Rogers dans son ouvrage « *Relation d'aide et psychothérapie* »

“

Dans la littérature il est tellement souvent question de résistances du malade que cela pourrait donner à penser qu'on tente de lui imposer des directives, alors que c'est en lui que de façon naturelle, doivent croître les forces de guérisons

Abraham Maslow dans son ouvrage « *Devenir le meilleur de soi-même* »

Ressource

Il importe qu'un sujet bénéficie de ses propres ressources. Ses ressources viennent du « ça » sur le plan libidinal et du « Soi » sur le plan existentiel.

Les parts de soi mises à l'écart peuvent être des parts blessées évincées temporairement pour ne pas affecter l'ensemble de la psyché (qui doit alors compenser ce manque de soi).

Mais ces mises à l'écart peuvent aussi concerner des parts de soi qui ne sont pas blessées, qui sont en parfait état et pleinement (potentiellement) ressource. Leur mise à l'écart les protège d'être altérées. Quand elles sont retrouvées par le patient il n'a pas à les reconnaître avec leur blessure, mais plutôt dans leur belle dimension ressource. Il les intègre alors afin de pouvoir de nouveau en bénéficier dans la structure de sa psyché.

RPS (risques psychosociaux)

Les risques psychosociaux sont généralement étudiés au niveau des milieux professionnels (psychologie du travail). Ce sont des risques d'altération psychique des individus (notamment au niveau du stress) pouvant conduire à la violence, au « burn-out », à la « dépression », ou même au « suicide », qui sont alors des « troubles psychosociaux » (TPS).

Outre les conditions de travail, nous trouverons les styles de management comme causes de RPS.

(Voir la publication d'octobre 2009 « [Stress et travail](#) »).

Rupture (dans la psyché)

La pulsion de survie ferme des contacts dans la psyché afin d'isoler les parts de soi trop douloureuses pour être correctement intégrées sans dommage pour l'ensemble de la psyché. Mais elle peut aussi fermer le contact et isoler une part de soi pour la préserver, elle, d'une psyché trop tourmentée. Il peut y avoir

aussi une rupture d'avec une part de soi à venir, par crainte de devenir ce qu'on a à être. Il y a donc trois types de ruptures d'avec soi-même dans la psyché.

S

Sagesse

« Sage » vient du latin « *sapidus* » (qui a du goût, de la saveur) qui a aussi donné sapidité. « *Sapidus* » vient de « *sapere* » (savoir). Sapience vient de « *sapientia* » (intelligence, bon sens, sagesse) qui traduit le grec « *sophia* » (intelligent, sage, raisonnable).

Nous voyons les mots sage, sapiens, savoir, sapidité, saveur se placer côte à côte pour souligner à quel point le goût et la sensibilité sont à l'œuvre dans la sagesse et le vrai savoir, qui de ce fait déborde largement l'intellect.

Sanatogénèse

La pathogénèse est le processus qui, à partir d'une cause (étudiée par l'étiologie) produit une pathologie (étudiée par la nosologie) manifestée par des symptômes (étudiés par la sémiologie).

La sanatogénèse désigne en maïeusthèse le processus par lequel, partant d'un état pathologique, un être retourne à l'équilibre, à la santé.

Il se trouve qu'en psychologie les symptômes sont le plus souvent la manifestation d'une sanatogénèse qu'il convient d'accompagner, et non d'une pathologie qu'il faut combattre. Même la « fracture de la psyché » (clivage), qui peut être assimilée à la « vraie pathologie », est en fait non pas la résultante d'un choc, mais une réaction de survie pour se protéger de ce choc.

La sanatogénèse désigne ici le retour à l'équilibre, allant vers un « déclivage » de la psyché, permettant de restaurer son intégrité. Ce phénomène se doit d'être accompagné en thérapie (contrairement à une pathogénèse qui, lui, devrait être combattu). Il s'agit ici d'une remise en cause majeure du paradigme en psychopathologie qui veut que le symptôme soit l'indice d'un dysfonctionnement à combattre ou à corriger.

Sapience

(Voir [sagesse](#))

Santé

Selon l'OMS, la santé résulte d'un bien-être physique, psychologique et social, tenant compte d'un contexte socioculturel.

L'absence de maladie ne signe pas forcément ce bien-être, pas plus que l'absence de symptôme n'indique l'absence de maladie.

Saveur

(Voir [sagesse](#))

Savoir

(Voir [sagesse](#))

Schizophrénie

Vient du grec « *skhizein* » (fendre, séparer, partager, diviser) et « *phrên* » (esprit).

Terme introduit par Eugen Bleuler (1857-1939) pour désigner les psychoses avec dissociation et remplacer la notion de démence précoce d'[Emil Kraepelin](#) (1856-1926, auteur d'une nosographie importante).

Cette notion d'esprit séparé, fendu, nous rapproche, du concept de [Philippe Pinel](#) (1745-1826) où l'aliéné est un être devenu « étranger à lui-même ». En maïeusthésie, la notion de « parts de soi séparées du Soi » correspond bien à cette idée de « séparation » (mais sans que ce soit forcément un état psychotique).

La schizophrénie est considérée comme un état psychotique. Nous remarquerons la distinction entre psychose, névrose et border line avec cette nuance du rapport entre le monde intérieur et le monde extérieur (voir chacun de ces termes).

Une personne qui hallucine (sauf problématiques neurologiques ou chimiques) doit être considérée comme « mettant à l'extérieur ce qu'elle a à l'intérieur ». Ce qu'elle hallucine doit être considéré comme un symptôme pointant vers une part de soi à identifier et à réhabiliter, comme dans le cas du névrotique ayant une « sensation en lui ». Sauf que là, ce qui est perçu est « mis à l'extérieur » au lieu d'être « perçu à l'intérieur », comme si cela passait par un sens physique « du dehors vers le dedans »... mais finalement cela permet aussi de mieux percevoir « le dedans » de la psyché.

Il convient aussi de considérer dans les états de psychose ce que Le Dr [Henri Grivois](#), psychiatre, nomme

le concernement. Il s'agit d'une perception élargie n'étant en fait pas un délire. Elle est une expérience indicible, « trop ouverte vers le monde », une sorte de « surcharge d'être », hélas souvent interprétée comme délire.

Science

Du latin « *scientia* » (connaissance) « *scientis* » (qui sait, instruit, habile, connaisseur). Cette source est proche du sens du grec « *episteme* » (savoir théorique).

Le latin « *Scire* » (savoir) a peut-être eu à l'origine le sens de trancher, décider.

La science étudie, objective, classe, organise le savoir. Elle ne prend en compte comme vrai que ce qui est démontré, sans toutefois nier ce qui ne l'est pas. Chez un vrai scientifique, les hypothèses sont permises, afin d'ouvrir de nouveaux chemins de réflexion, mais elles sont toujours différenciées des certitudes.

Huber Reeves, astrophysicien contemporain bien connu, nous rappelle que la science avance en restant libre et humble, qu'elle sait se remettre en cause... au point que ce que nous pensons vrai aujourd'hui scientifiquement nous semblera peut-être dans quelques siècles aussi naïf que la façon dont Ptolémée voyait l'univers avec ses sphères.

George Gödel (1906-1078), célèbre mathématicien, démontra qu'il existe une infinité de solutions indécidables, indémontrables, sans recours à des données extérieures : « *Dans toute branche des mathématiques suffisamment complexe (par exemple l'arithmétique), il existe une infinité de faits vrais qu'il est impossible de prouver en utilisant la branche des mathématiques en question.* » Il ruina ainsi tous les espoirs de logiques absolues « démontant » l'univers avec renfort de patience et de forces scientifiques. Il rendit l'humilité.

Séquences (de communication)

Une séquence de communication commence avec l'émission d'une information vers un interlocuteur et se termine quand ce dernier en valide la réception (recevoir, comprendre, accueillir). Quand cet interlocuteur ne valide pas, la séquence n'est pas terminée. L'émetteur initial doit en tenir compte puis s'ajuster en conséquence.

Quand l'émission est une question, la séquence se poursuit avec la réponse de l'interlocuteur et se termine par la validation de l'émetteur initial vers celui qui répond (recevoir, comprendre, accueillir, remercier). Cette validation signe l'achèvement de la séquence et permet d'en commencer une autre. La qualité de la validation donne à celui qui répond le goût de répondre à une question suivante. Nous noterons cependant que les notions de validation cognitive et de validation existentielle sont toujours présentes implicitement

tout au long de la séquence chez l'émetteur de la question. C'est cela qui donne le goût de répondre dès le début.

(Voir [validation](#))

Self

Le mot « self » correspond au Soi ([Carl Jung](#)). Il est hélas souvent confondu avec le moi dans de nombreux textes et de nombreuses traductions.

« *The Self* » est le mot anglais pour désigner le Soi. « *The ego* » est le mot anglais pour désigner le moi. « *The id* » est le mot anglais pour désigner le ça. « *The super-ego* » est le mot anglais pour désigner le surmoi.

En français : ça, moi, surmoi et Soi

En anglais : « *Id* », « *ego* », « *super ego* », « *Self* »

En allemand : « *das Es* », « *das Ich* », « *das Überich* » « *das Selbst* »

Certains dictionnaires français allemands traduisent même « *das Selbst* » par « le ça » !? Pour certifier une différence, nous entendrons même [Donald Wood Winnicott](#) parler de « vrai self » et de « faux self ». Dans les ouvrages de [Carl Rogers](#) (par exemple « Le développement de la personne ») nous verrons même le mot « moi » apparaître là où en réalité il s'agit du Soi (comme dans le cas où il cite Mrs Oak).

(Voir sur ce site la publication de novembre 2005 « [Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) »)

Sémantique

Vient du grec « *sēmantikos* » (qui signifie, indique, fait connaître).

Ce terme concerne le sens des mots.

Mais de la même source nous avons la « sémiologie » (étude des symptômes) ou le sémaphore (moyen de communication visuel à distance, par signes de bras articulés).

La sémantique (juste les mots et leur sens) se distingue du non-verbal (métalangage).

Sémiologie

Etude des signes et en particulier, en médecine, c'est l'étude des symptômes. En psychopathologie, la « sémiologie » est souvent hélas confondue avec la « nosologie » qui, elle, étudie les pathologies. En effet,

la psychologie et la psychiatrie sont plus à l'aise dans l'étude et le classement des symptômes que dans l'étude et le classement des pathologies. Le mot « séméiologie » est aussi utilisé pour différencier cette démarche médicale de la simple « étude des signes ».

La « sémiographie » (listage des symptômes) est à différencier de la « nosographie » (listage des pathologies). Mais en psy, les prétendues « nosographies » ne sont souvent en fait que des « sémiographies ».

Sens

Vient du latin « *sensu* » (sentir, percevoir) et désigne donc les moyens de perception (les 5 sens... au moins !).

Son homonyme est d'origine germanique « *sinno* » (direction et implicitement bonne direction, entendement, raison, intelligence), désigne un axe et une orientation sur cet axe. Nous distinguerons la direction qui est un axe et le sens qui est une orientation sur cet axe vers l'une ou l'autre de ses extrémités.

Sensibilité

Nous distinguerons le fait d'être sensible (percevoir), du fait d'être émotif (fantasmer une perception). Sensibilité et émotivité sont des mots différents au point que l'émotivité vient d'un manque de sensibilité.

Nous distinguerons trois états de la sensibilité : soit l'anesthésie (aucune perceptions), soit l'émotion (« *e-mouvoir* », remettre en mouvement, où quelque chose se réveille, mais sans discernement), la sensibilité (perception nuancée).

Pour gérer un excès d'émotivité il est plus judicieux d'aller vers plus de sensibilité que vers l'anesthésie.

Seuil (de discrétion)

Dans un échange, nous devons différencier la discrétion et l'intimité. Un échange peut être indiscret sans être intime, il peut aussi être intime sans être indiscret. La différence se fera selon que le propos évoque le ressenti (intime) ou l'histoire (indiscrétion). Dans le premier cas il y a proximité sans curiosité. Dans le second il y a curiosité sans proximité.

Dans tous les cas, un individu n'est pas sensé faire exprimer à autrui ce qu'il ne souhaite pas révéler (pas même sur le ressenti). Ce dernier est le seul maître de ce seuil, que nul n'est sensé franchir, pas même un thérapeute.

Cependant, le respect du seuil ne suffit pas pour ne pas être discret. Tout jugement à l'encontre de celui qui choisit de révéler est aussi un franchissement de seuil, car celui qui écoute reçoit une information qu'il ne sait accueillir sans porter de jugement. Nous aurons, de façon encore plus subtile, un franchissement de seuil quand celui qui écoute porte un jugement sur celui dont l'autre se plaint (notamment un conjoint, un parent, un enfant). Celui qui s'exprime a le droit de s'en plaindre, mais ne cherche pas que l'on porte une critique envers celui dont il parle. Il attend simplement qu'on prenne en compte son ressenti à lui.

Soi

Le Soi (« self » en anglais, « das Selbst » en allemand) est entièrement de l'être, atemporel. Il est ce qui s'accomplit, ce qui conduit l'individu vers son individuation. Il est la source de la pulsion de Vie en maïeusthésie. La pulsion de vie en maïeusthésie doit être différenciée de la pulsion de vie énoncée par Freud. En maïeusthésie il s'agit d'une pulsion existentielle alors que chez Freud il s'agit d'une pulsion libidinale.

Selon [Carl Jung](#) :

“

Le Soi est une entité surordonnée au Moi. Le Soi embrasse non seulement la psyché consciente, mais aussi la psyché inconsciente et constitue de ce fait pour ainsi dire une personnalité plus ample, que nous sommes aussi...

*« Ma vie – souvenirs rêves et pensées » (Folio – Gallimard 1973) p462

“

Je constate continuellement que le processus d'individuation est confondu avec la prise de conscience du Moi et que par conséquent celui-ci est identifié au Soi, d'où il résulte une désespérante confusion de concepts. Car, dès lors, l'individuation ne serait plus qu'égoïsme ou auto érotisme

(ibid. p457)

Les usages entre le Soi, le moi, et le ça ne sont souvent pas claires même dans des traductions importantes : Par exemple le titre du livre de Freud « *Das Ich und das Es* » a été traduit par « *Le moi et le soi* » !).

Concernant la dimension de la psyché, Jung ajoute :

“

Ma conscience est comme un œil qui embrasse en lui les espaces les plus lointains, mais le non-moi psychique est ce qui, de façon non spatiale emplit cet espace

(ibid. p.450)

Cela donne une idée de la dimension que l'on est sensé envisager au sujet du Soi (ni temporelle, ni spatiale) et le fait de l'évoquer implicitement comme un non-moi est remarquable.

(Voir sur ce site la publication de novembre 2005 « [Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) »)

Solution (fracture)

Le mot solution est peu connu concernant son sens « fracture ». La médecine énonce « solution de continuité d'un segment osseux » pour dire qu'il est fracturé. Mettre une substance en solution, c'est la disperser, enlever la cohésion des molécules entre elles.

Mieux encore, « résoudre » en médecine signifie « ablation ». On dira « résoudre la tumeur » pour dire qu'on l'a enlevée chirurgicalement.

Rappelons-nous qu'un problème est en fait une question, une interpellation, et qu'il a plus besoin de réponse que de solution. Nous devrions plutôt rechercher les solutions (fractures) afin de les réduire, et d'en accomplir la médiation (ressouder, reconnecter). Concernant la psyché, les fractures engendrées par la pulsion de survie font qu'un projet de réhabilitation se met en place du fait de la pulsion de vie, et que des symptômes apparaîtront ultérieurement comme initiateurs de cette médiation psychique tant attendue.

Somatique

Nous prendrons soin de différencier le « somatique » (manifestation tangible au niveau du corps) d'avec le « corporel » évoqué par [Eugene Gendlin](#) dans le focusing. Le « sens corporel » du focusing nomme une impression éprouvée dans le corps, alors que la « somatique » est une manifestation physique qui peut même être une pathologie médicalement reconnaissable... devant même être traitée par la médecine dans le cas de certaines maladies psychosomatiques (corporellement exprimées en pathologies vraies devant être aussi médicalement traitées, quoique de sources psychiques).

(Voir [corps](#)).

Somatogène (voir endogène)

Une maladie psychique somatogène est engendrée par un état du corps. C'est le contraire du

psychosomatique où un trouble psychique engendre une pathologie du corps. On pourrait aussi dire « somato-psychique ».

Pour le Dr Karl Jaspers (1883-1969), les maladies psychiques somatogènes sont considérées comme des maladies exogènes, en ce sens où ce qui les produit est extérieur à la psyché.

(Voir [endogène](#))

Source

Le mot « source » est intéressant car il permet de nommer ce qui produit un effet, que cela soit causal (antérieur) ou téléonomique (ultérieur)

Spatial (topique)

Vient du latin « *spatium* » (étendue). Le mot est utilisé par [Henri Bergson](#) au sens large de « espace », « durée », « temps », « délais ». [René Descartes](#) a souvent énoncé l'idée d'« étendue » comme attribut de la substance matérielle.

Ce mot en fait désigne habituellement ce qui a un rapport avec l'espace. Nous utilisons aussi le mot « topique » du latin « *topicus* » (local) et du grec « *topikos* » (lieu) ayant donné « *topos* ».

[Sigmund Freud](#) pour désigner des « lieux psychiques » parle de « topiques ». Il donne ainsi à la psyché une dimension spatiale (naturellement plus symbolique que réelle). Il a donné deux topiques : la première « *inconscient, préconscient, conscient* » et la seconde « *ça, moi, surmoi* ».

La notion du « Soi » de [Carl Jung](#) remet en cause cette dimension spatiale, et même temporelle.

En maïeusthésie nous considérerons que la psyché n'est ni topique ni chronique. Nous la dirons « uchrotopique ».

Spéculation

(Voir [réflexion](#))

Spontanéité

Vient du latin « *spontis* » (volonté libre).

Nous devons différencier la spontanéité (qui est existentielle) et l'émotivité (qui est réactionnelle). L'une témoigne d'une présence authentique, ouverte, chaleureuse, libre. L'autre indique que nous sommes absents, tourmentés, fermés, vulnérables, prisonniers. Être spontané c'est être qui l'on est et ne pas jouer un personnage.

Pour être plus facilement spontané, il convient d'oser être, d'oser être au monde, d'oser être face aux autres. C'est « oser être l'humain que l'on a à être » ([Abraham Maslow](#)). Cela est aidant si l'on est un peu en paix avec soi-même (même si ce n'est que partiel). Sans chercher à se montrer, ne pas se cacher non plus, être rencontrable et sans manières.

Stress

Il est à noter qu'en anglais le verbe « *to stress* » signifie « souligner, faire ressortir, mettre en évidence »

Souvent vu de façon péjorative, le stress nous renseigne utilement sur la qualité de notre attention (il la souligne, la met en évidence).

Que ce soit l'attention envers nous-mêmes, ou l'attention envers autrui ; que ce soit notre attention sur le présent, ou notre attention sur ceux que nous avons été, ou ceux que les autres ont été... c'est toujours l'attention qui permet de ne pas être affecté. Quand celle-ci manque, les stress nous l'indiquent afin de nous recentrer... y compris dans l'attention que nous donnons à notre corps (nourriture, exercice, sommeil...).

(Lire sur ce site la publication de novembre 2001 « [stress et mieux être](#) »)

Structure psychique

Tout se passe comme si la structure de la psyché était constituée de « celui que l'on est » (dans le présent), « tous ceux que l'on a été » (au cours de notre histoire de vie) et « tous ceux dont nous sommes issus » depuis qu'ils existent (intergénérationnel et [transgénérationnel](#)). Mais nous pourrions aussi bien ajouter l'« inconscient collectif » où nous sommes concernés par le vécu de l'humanité, et même « ceux que nous serons » (et que nous osons plus ou moins rejoindre pour être qui l'on a à être).

Cette structure se trouve soit en cohésion et en « growth » (pulsion de Vie au sens maïeusthésique du terme) soit en fractures (ruptures de contacts intérieurs, pulsion de survie).

Cette structure ne semble concernée ni par l'espace, ni par le temps. Tout y est ici, là, maintenant, et n'a jamais cessé d'y être. Par exemple l'enfant qu'on était n'est pas quelque part loin dans un « autrefois ». Il n'a jamais cessé d'être là, avec nous (contact ouvert ou fermé) depuis tout ce temps. Ainsi la thérapie ne consiste pas en un « voyage dans le temps » (histoire de notre vie) ou dans « l'espace » (faire un chemin

intérieur), mais dans le simple fait de rouvrir des contacts avec soi-même.

Suicide

Le suicide est une cause de mortalité deux fois plus grande que les accidents de la route et de nombreux ministères de la santé se sont heurtés à ce problème de santé publique.

Quand un être choisit de mettre fin à ses jours, qu'il en ait juste le projet, ou bien qu'il l'ait tenté sans le réussir, l'accompagnement psychologique est de grande importance. Le piège pour le praticien est de mettre l'accent sur une « dictature positive » pour l'encourager à vivre... cela ne donnera au suicidant que le sentiment de ne pas être compris, d'être encore plus seul au monde, voire coupable face à tant de gentillesse de ne pas y répondre. Cela risque de l'encourager à la récurrence.

Il doit d'abord se sentir compris dans ses fondements, ses raisons doivent impérativement être reconnues comme justes, pertinentes, importantes. Ce n'est qu'après cette reconnaissance de ses fondements qu'il sera alors juste de l'aider à se tourner vers des choses motivantes, positives.

(Voir la publication de juin 2001 « [Dépression et suicide](#) »)

Sujet, subjectal

Mot ambigu car son premier sens est lié à l'idée de soumission. Il vient de « *subjectus* » (soumis), « *sugere* » (placer dessous) de « *sub* » (en dessous) « *jacere* » (jeter). Ce mot a aussi le sens de « soumis à l'observation ou à la réflexion ».

Il faudra attendre la fin du XVI^e siècle pour qu'il désigne « une personne digne d'intérêt ». C'est seulement au XIX^e siècle, avec le mot allemand « *Subjekt* » (Kant,), qu'il désigne un être pensant, siège de la connaissance, par opposition à « objet ». Le mot « sujet » finit donc par aboutir à un sens contraire au sens initial.

Le fait que ce qui est subjectif appartienne à la vie psychique d'un être nous vient d'[Emmanuel Kant](#) (1724-1804).

Nous remarquerons qu'en grammaire le sujet est « l'agent » source de l'action (nommé « process ») s'appliquant sur un complément (nommé grammaticalement* « patient »).

*« *Grammaire du Français* » – Robert Léon Wagner Jacqueline Pinchon – HACHETTE p 237

Les mots pour désigner un être de façon satisfaisante manquent. Le langage ontique n'est pas assez riche. Nous pouvons parler d'« être », de « sujet », de « quelqu'un », de « individu », de « Soi ». Le mot

« personne » ne convenant pas car il ne désigne qu'un masque social (voir ce mot).

En maïeusthésie nous utiliserons souvent le mot « sujet » pour parler d'un être, d'un individu, par opposition au mot « objet » pour parler des choses. D'autre part, nous aurons d'un côté « objectiver » qui est une façon de mesurer, quantifier, démontrer, concernant ce qui objectivable (les objets) et nous conduit à parler de « réalité objective », et d'un autre côté nous évoquerons l'idée de « réalités subjectives », celles qui ont trait au vécu du sujet (phénoménologie)

Surmoi

Alors que le « ça » est source de la « libido », le « moi » en gère stratégiquement l'effet sur le monde (proies et prédateurs) et le surmoi vient en réguler les excès égoïstes, jouant le rôle d'une sorte de prothèse de conscience. Se libérer des effets limitants du surmoi sans avoir suffisamment développé le « Soi » peut conduire à des attitudes asociales.

Survie (pulsion de)

La pulsion de survie nous permet de ne pas être envahis par la douleur d'une part de soi trop blessée (y compris transgénérationnelle ou intergénérationnelle). L'ensemble de la psyché se trouve ainsi préservée de ce qu'elle ne sait pas encore intégrer.

Il en résulte un manque de soi dans la psyché et ce manque est aussi compensé par la pulsion de survie qui met en œuvre des « [intérêts](#) » venant créer l'illusion d'une absence de manque par du faire ou de l'avoir.

La pulsion de survie a ainsi deux rôles :

1. La mise à distance d'une part de soi inintégrable (ou plutôt fermeture du contact d'avec une part de soi inintégrable, car on ne peut parler en termes spatiotemporels pour la psyché)
2. La compensation du manque qui en résulte.

La pulsion de survie peut aussi nous couper d'une part de soi précieuse et ressource, non altérée, afin de la protéger d'une douleur qui pourrait l'envahir. Dans le cas précédant il s'agissait de se protéger d'une part trop douloureuse. Là il s'agit de protéger de soi (qui avons trop de douleur) une part précieuse, ressource et non altérée de soi, afin de lui garder sa fraîcheur et son opérationnalité potentielle. Quand elle est retrouvée en thérapie, elle n'attend pas de réhabilitation, mais seulement qu'on lui permette de nous offrir sa ressource.

Enfin, la pulsion de survie peut aussi nous couper d'une part de soi à venir que nous avons peur de devenir.

Dans tous les cas elle gèrera la compensation du manque, tant que l'énergie est disponible pour cela. Quand l'énergie diminuera (échecs, pathologies, âge) la pulsion de Vie reprendra ses droits en produisant un symptôme permettant d'accéder à la part de soi à retrouver et à enfin intégrer.

Symptôme

Vient du latin « *symptoma* » venant lui-même du grec « *symptôma* » (coïncidence des signes), venant du verbe « *sumpiptein* » (tomber ensemble, survenir en même temps), de « *sun* » (avec, ensemble) et « *piptein* » (tomber)... racine indoeuropéenne « **pet* » (tomber), comme le latin classique « *petere* » (chercher à atteindre) qui a donné « centripète », « pétition ».

Etymologie amusante pour un mot qui signifie « signe », un signe extérieur indiquant qu'il se passe quelque chose à l'intérieur (qui tombe en même temps). Etymologie intéressante quand nous constatons qu'il arrive souvent qu'un symptôme soit le moyen par lequel la pulsion de Vie interpelle la conscience pour retrouver une part de soi. Comme si cette part de soi lançait une « pétition » pour atteindre la conscience qui peine à s'ouvrir.

Nous avons l'étude des symptômes « sémiologie », des causes « étiologie », des maladies « pathologie » et les techniques de soin « psychothérapie » accompagnant des êtres souffrant de pathologie, si possible en s'occupant des causes. Nous noterons que le psychothérapeute n'est pas sensé s'occuper des symptômes mais s'en sert pour identifier les parts de soi à retrouver, et qu'il ne soigne pas les pathologies, mais les êtres souffrant de pathologies (voir [bientraitance](#)).

Synergie

La notion de synergie est évoquée par Abraham Maslow (1908- 1970), d'après les travaux de Ruth Benedict (1887-1948), professeur d'anthropologie.

Sur trois éléments (religion, gestion des biens, gestion des fautes), nous pouvons différencier les cultures de type « synergie forte », de celles de type « synergie faible ».

- *La religion* : en synergie forte, les dieux sont débonnaires, amis, généreux et il n'y a pas de craintes. En synergie faible, ils sont vindicatifs, terrorisant et très protocolaires.
- *Les biens* : en synergie forte ce qui profite à l'un profite à tous. En synergie faible ce qui profite à l'un se fait toujours au détriment de l'autre.
- *Les fautes* : en synergie forte, il y a toujours moyen de réparer pour s'acquitter de ce qui s'est passé. En synergie faible la faute est définitive et l'auteur en sera banni toute sa vie, voire même sa descendance.

Ruth Benedict a étudié ces nuances dans de nombreux peuples. La Synergie forte ressemble assez à l'attitude d'assertivité. La synergie faible fait penser aux trois autres attitudes manipulation, conflit, fuite.

Systémique

Désigne ce qui fonctionne en système, quand de nombreux éléments sont en rapport avec de nombreux autres. Dans un système, modifier un élément modifie d'autres éléments à distance et même tout le système.

En psychologie systémique, le sujet n'est plus seul pris en compte mais aussi son environnement familial et social. En psychologie familiale systémique, son environnement familial sera pris en compte jusque dans sa dimension transgénérationnelle ou intergénérationnelle.

Il se peut, dans ce concept, qu'un individu ayant un symptôme ne l'ait pas pour identifier une part de soi en lui, mais une part de soi chez un proche. Un enfant par exemple peut avoir un symptôme pour éclairer son père ou sa mère sur eux-mêmes ou sur leurs propres parents. Un être peut porter un symptôme pour éclairer son conjoint sur une part de soi qu'il n'a pas encore rencontrée.

Cette systémie doit être considérée (en tout cas du point de vue maïeusthésique) sous l'angle de la pertinence où l'un éclaire l'autre, et non sous l'angle du dysfonctionnement où l'un porterait le problème de l'autre.

T

Tact

Du latin « *tactus* » (action de toucher), de « *tangere* » (toucher) qui a aussi donné « tangente », « tangible ».

Outre le fait qu'il s'agisse d'un des cinq sens, ce mot est aussi utilisé sur le plan psychique. Quand on se sent touché psychiquement, c'est comme si une réalité subjective devenait tangible.

[Frans Veldman](#), avec l'haptonomie (du grec « hapsy », tact psychique) met l'accent sur cette importance du tact psychique en thérapie. En maïeusthésie, la notion de tact psychique est aussi très importante : le praticien se sent touché par l'émergence du patient qui accède à lui-même. Il en résulte une réjouissance accompagnante et encourageante.

Dans le langage courant, « avoir du tact », c'est « faire preuve de délicatesse ». En communication, et dans les soins psychiques, la désolante croyance selon laquelle il faut trouver la « bonne distance » entrave

cette nécessité de tact et de contact psychique. La « bonne distance » c'est quand il n'y en a pas, c'est quand on se sent touché (sans être affecté), c'est quand l'attention se porte sur l'être plutôt que sur les faits, c'est quand on sait être distinct sans être distant.

Téléonomie

Vient de « téléo » (fin, but), tiré du grec « telos » (achèvement, terme) et « nomos » (règle, lois).

Notion scientifique de finalité en biologie, et de projet dont sont dotés les êtres vivants au cours de l'évolution (Jacques Monod, 1910-1976, qui fut professeur à la faculté des sciences de Paris, et auteur de l'ouvrage « *Le hasard et la nécessité* »). L'être vivant est ce qu'il est du fait d'une finalité (source ultérieure) et pas seulement d'une causalité (source antérieure), sans que pour Monod cette finalité soit ni métaphysique ni divine. [Emmanuel Kant](#) lui considère la téléologie (science des finalités) avec une notion de finalité interne ou externe. Par exemple sur le plan interne on dira qu'un cœur existe « pour faire circuler le sang » et sur le plan externe que les végétaux existent « pour nous nourrir ». Dans les deux cas l'existence du cœur ou des végétaux s'expliquent par leur finalité (ultérieure) et non par une causalité (antérieure). On retrouve cette idée sous la forme d'une phrase bien connue « la fonction crée l'organe ».

A n'en pas douter il y a de toute façon une interaction systémique ou écologique entre différents éléments où chacun sert à un autre et réciproquement.

Ce qui est ultérieur (projet) gère en quelque sorte ce qui est présent, comme si la source du présent se trouvait dans le futur. Concept contesté, non démontrable, mais que l'observation objective de l'évolution des espèces tend à rendre probable (hypothèse), même si l'évolution selon Charles Darwin (1809-1882) prend d'autres appuis théoriques, eux aussi très intéressants, et beaucoup mieux admis.

Sans parler de ces débats scientifiques, nous remarquons sur le plan de la psyché qu'un symptôme ne résulte pas de la cause traumatique, mais du projet qui se met en place de, un jour, réhabiliter cette part de soi évincée par la pulsion de survie.

La source du symptôme semble plus être dans ce projet que dans le trauma.

Temps (sens du)

Le temps est sans doute bien délicat à considérer. [Gottfried Wilhelm Leibnitz](#) (1646-1716) y a produit une réflexion très riche concernant la continuité du temps son caractère insécable !

D'autant plus délicat à considérer que ce qui est antérieur est ce qui est passé, et ce qui est postérieur est ce qui est à venir.

Mais « antérieur » veut dire « devant » et « postérieur » veut dire « derrière ». Avec le futur derrière soi et la passé devant soi... que peut-on en déduire ? Comme une rivière que nous regardons vers l'aval depuis un pont, l'eau à venir est derrière nous et l'eau passée est devant nous.

Le pont nous maintenant au dessus de ce flux, est notre présent, notre « maintenant », qui nous « maintient », nous prévient d'être emportés ! Le plus étonnant alors est que la source de « l'eau à venir » est derrière nous... dans ce qui symbolise le futur. Peut-on envisager que la source du temps soit dans le futur ?

Cette réflexion ne décrit pas « la vérité », mais interpelle sur un regard différent pour maintenir l'esprit aussi souple que possible et le libérer de ses éventuelles rigidités. Il y est tenu compte des habitudes de langage. Il est toujours amusant d'oser un regard inhabituel. Comme le proposait René Descartes, les hypothèses ne sont jamais interdites (et sont même souhaitables) tant que nous savons les distinguer des certitudes. Elles peuvent être de fantastiques outils de recherche.

Dans la revue « La recherche » de septembre 2008 (p.46), Raphaël Nunez*, nous rapporte les travaux d'anthropologues et des linguistes, qui ont étudié la langue aymara en Bolivie. Ils ont découvert que cette langue parle d'un passé « devant » et d'un futur « derrière ».

**professeur associé au département de sciences cognitives de l'université de Californie à San Diego*

(Voir sur ce site la publication d'avril 2009 « [De l'espace et du temps](#) »)

Thème (différent de « sujet »)

Vient du grec « *thema* » dérivé du verbe « *tithenai* » (poser). Le mot « thèse » en découle et signifie « ce que l'on pose », ainsi que « prothèse » (ce que l'on pose devant).

Le thème est ce dont on parle, ce que l'on pose pour en parler, pour le discuter, pour le développer. Il convient de ne pas le confondre avec « sujet » (parfois utilisé aussi dans ce sens) afin de garder des mots distincts pour « ce dont on parle » et « celui qui parle ».

Théorie

Dérivé du grec « *theorôs* » (spectateur assistant à une fête religieuse, consultant d'un oracle). De « *thea* » (spectacle) qui a donné théâtre. A partir de [Platon](#) « *theôria* » pris, le sens de contemplation, méditation.

Il faudra attendre 1857 pour que le mot « théorie » prenne une consonance scientifique (connaissance rationnelle). Puis le XVII^e siècle pour désigner ce que l'on enseigne à propos de quelque

chose. Au XVIII^e siècle il prend le sens de « système de concepts abstraits, organisé, appliqué à un domaine ».

Il est amusant de constater le cheminement de ce mot partant de la consultation d'un oracle ou du spectateur d'une procession religieuse... pour aboutir à la rationalité du scientifique !

En psychologie et en psychothérapie, il y a les « théoriciens » et les « praticiens » (ou cliniciens). Même s'ils sont interdépendants, il s'agit de deux domaines de compétences distincts rarement présents chez le même individu.

Thérapeute

Vient du grec « *therapeuthês* » (serviteur adorateur).

Mot essentiellement utilisé pour désigner un praticien en psychothérapie qui, comme pour le mot « thérapeutique » témoigne, dans son étymologie, de l'humilité et de la sensibilité au domaine ontique requises pour exercer.

Thérapeutique

Vient du grec « *therapeutikos* » (qui prend soin de) et « *therapeutikê* » (art de prendre soin de quelqu'un), dérivé de « *therapeuein* » (prendre soin de, servir Dieu).

Origine intéressante où il s'agit de « prendre soin d'une divinité » et donc d'être humble et sensible au domaine ontique !

Thérapie cognitive

La thérapie cognitive s'occupe des mécanismes cognitifs (mécanismes de pensée) avec différents procédés. Elle explore donc un peu le contenu de la « boîte noire » délaissé par la [thérapie comportementale](#). L'association des deux techniques donne les TCC : thérapies cognitives et comportementales.

Une des techniques cognitive intéressante en est la « découverte guidée », au cours de laquelle le praticien pose des questions de qualité, en se plaçant en « non savoir », confiance, respect, délicatesse, jusqu'à arriver à un fondement cognitif (source d'un mécanisme de pensée) qui se révèle être erroné par rapport au présent, et dont la prise de conscience « défait » le « trouble » (symptôme) dont on s'occupait.

La délicatesse de la découverte guidée en thérapie cognitive, ressemble beaucoup au « guidage non directif » de la maïeusthésie concernant la qualité et la délicatesse des questions. La différence se trouve

dans le projet : en thérapie cognitive le but est de supprimer le trouble et de corriger ce qui semble erroné, alors qu'en maïeusthésie le projet est d'accéder à une part de soi à réhabiliter en parcourant une justesse. Il se trouve alors que le trouble disparaît aussi, mais parce qu'il n'y en a plus besoin (il servait à identifier la part de soi) et non parce qu'il a été thérapeutiquement guéri.

Thérapie comportementale

La thérapie comportementale vise à rendre les comportements plus justes et non gênants. Un comportement jugé comme un « trouble » (symptôme de psychopathologie) sera « corrigé » par des techniques dites comportementales, sans jamais s'occuper de ce qui se passe dans la psyché, évoquée dans cette approche comme une « boîte noire » à laquelle on n'a pas accès.

Une fois passé les fondements initiaux de cette approche, basées sur les réflexes pavloviens et sur des notions de « déprogrammation /reprogrammation », des versions plus humanistes (troisième vague des TCC) en ont fait un précieux outil.

Une des techniques intéressantes s'y trouve être la « désensibilisation systématique » au cours de laquelle le sujet est invité à s'exposer de plus en plus près de cela qui le dérange ou l'effraye. Il commence dans l'imaginaire, puis dans la réalité, avec une progressivité (négociée avec lui), dans laquelle chacun de ses ressentis est écouté et reconnu par le praticien.

En maïeusthésie, il se trouve que quand un patient ne peut s'approcher d'une part de soi, le praticien sera souvent amené à lui proposer de se placer (dans l'imaginaire) à la distance qui lui convient pour échanger (dire, exprimer ou entendre, recevoir) avec elle. Souvent la distance diminue rapidement jusqu'à la rencontre, jusqu'au contact et à la réintégration de cette part de soi.

Nous remarquerons que dans la thérapie comportementale le projet est de modifier le comportement alors que dans la maïeusthésie, l'usage de cette approche vise à la rencontre de soi. Mais un mélange des deux est très intéressant à envisager.

D'autre part il y a aussi parfois des nécessités de nouveaux apprentissages, dans lesquels la technique comportementale est très utile.

Tolérance

La tolérance est un grand progrès par rapport à l'intolérance. Mais il ne faut pas oublier le progrès qu'il reste à faire, car « tolérer » c'est « supporter ». Notez ce que vous ressentez quand quelqu'un vous « tolère »... ce n'est pas la même chose que s'il vous considère ou vous accueille chaleureusement.

Nous noterons aussi qu'une « marge de tolérance » dans une mesure expérimentale, c'est une « marge d'erreur ». Être tolérant c'est presque considérer l'autre « un peu comme une erreur », mais par « générosité » on lui permet quand même d'exister ! Décidément ce mot désigne une attitude qui ne peut s'ériger en modèle et qui mérite progrès.

Topique

Qui concerne les lieux psychiques selon [Sigmund Freud](#) : sa première topique « inconscient, préconscient, conscient » et sa deuxième topique « le ça, le moi, le surmoi ». Freud, même si c'est sur un plan symbolique (et non anatomique) sous entend la notion spatiale de la psyché.

Or on peut aussi considérer que la psyché n'est ni spatiale, ni temporelle Elle n'est alors ni topique, ni chronique (ni chronologique). En fait « tout y est là et maintenant », tous ceux que nous avons été, quoique distincts, sont tous présents en permanence depuis qu'ils ont existé et situés au même espace (un peu comme des points géométriques sans dimensions, qui peuvent se côtoyer sans prendre à eux tous plus de place qu'un seul point).

(Voir [structure psychique](#))

Touché (être touché)

Il importe de savoir être touché face à son patient. Être touché par l'être, par le quelqu'un, par la révélation qu'il fait de lui-même au cours de sa thérapie. Néanmoins il convient de distinguer le fait d'être touché du fait d'être affecté. Nous sommes touchés quand notre attention se porte vers l'être, nous sommes affectés quand notre attention se porte vers son problème, son histoire ou sa douleur.

Quand le praticien identifie une part de soi qui a été blessée, il y a trois éléments à considérer : l'histoire, l'être qu'il était à cette époque, le ressenti de l'être qu'il était à cette époque. L'attention du praticien n'est sensée se porter ni vers la circonstance, ni vers le ressenti douloureux (sinon il tombe dans l'affect), mais vers l'être qui avait ce ressenti. Le « travail » thérapeutique ne se fait pas en invitant le patient à évacuer cette douleur ni en cherchant à calmer celui qu'il était, mais en l'invitant à l'accueillir tel qu'il était avec son ressenti. Cette reconnaissance de celui qu'il était, avec le ressenti qui était le sien, amène un apaisement généralement instantané.

Transfert

Désigne le processus selon lequel en psychanalyse un patient déplace inconsciemment des sentiments (d'amour, de colère, de déception... ou autres) depuis un interlocuteur antérieur avec qui il les a éprouvés, vers le praticien qui conduit la séance. Le transfert est donc la répétition inconsciente d'un vécu antérieur.

C'est un « outil » utilisé par le psychanalyste pour fournir son interprétation (en vue d'accompagner son patient vers la conscientisation de son inconscient), mais aussi une source d'attachement affectif du patient au praticien.

L'interprétation et l'accompagnement psychanalytique fonctionnent si le praticien ne tombe pas en [contretransfert](#) (prenant alors pour lui ce qui ne lui est pas destiné). Il est parfois évoqué la notion de contretransfert positif (volontaire et favorable au patient) et de contretransfert négatif (involontaire et défavorable au patient). Il est même parfois soutenu qu'au cours du contretransfert, un travail se fait entre l'inconscient du patient et celui du praticien pouvant être favorable au patient. Une telle pseudo théorie ne semble cependant pas refléter le professionnalisme du praticien.

Il importe de différencier le « transfert » et le « déplacement », même si pour parler de déplacement, dans le langage populaire, on parle abusivement de « transfert ».

En maïeusthésie le praticien s'appuie plus sur les déplacements ressentis dans le quotidien que sur le transfert en thérapie. Même si le transfert peut exister aussi en maïeusthésie, ce n'est pas un point d'appui majeur dans cette approche, et comme les cures y sont très courtes (souvent une ou quelques séances), l'avantage est de ne pas le favoriser. La notion de « non attachement » au praticien et de « liberté du patient » y sont très importantes (considération, confiance réciproque). Il n'est pas nécessaire en maïeusthésie de « revivre l'émotion », mais simplement de rencontrer, reconnaître, reconnecter celui qui que l'on a été et qui l'a vécue. La reconnaissance y est plus importante que la simple mise en conscience.

(Voir [contretransfert](#))

Transgénérationnel

Cette notion se trouve dans la [psychogénéalogie](#) : à savoir qu'un être présent est plus ou moins en lien avec le vécu de ses ancêtres, pouvant induire en lui des ressentis, des attitudes, même des symptômes. Le *transgénérationnel* (famille éloignée sur plusieurs générations, aïeux jamais rencontrés) est distinct de l'*intergénérationnel* (générations se connaissant, parents proches).

La psychogénéalogie est une notion développée par le professeur [Anne Ancelin Schützenberger](#) (psychologue française contemporaine, née en 1919).

La psyché est effectivement aussi constituée de « tous ceux dont un est issu » (point habituel en maïeusthésie) et nous pouvons y accéder simplement par le ressenti, sans forcément avoir à élaborer un génogramme ou un génosociogramme, même si cela peut aussi être utile.

Il importe surtout, concernant la psychogénéalogie et le transgénérationnel, de comprendre qu'un sujet ne porte jamais le poids de ses ancêtres, ni comme on le dit de façon populaire, les « casseroles de ses

aiëux ». Les symptômes qu'il éprouve, en lien avec ses ascendants, ne sont là que pour rendre témoignage, pour ne pas oublier, pour identifier et réhabiliter, honorer, un ancêtre qui n'a jamais été entendu dans ce qu'il a éprouvé. Ils ne sont en aucun cas une « souillure transmise ». C'est du moins ce regard que propose la maïeusthésie où, au-delà des débats théoriques à ce sujet, nous aboutissons de façon observable et quasi systématique à une libération rapide des symptômes encombrants, mais salutaires. Le symptôme est alors vu comme une opportunité de growth au niveau de la complétude du Soi. L'approche maïeusthésique, tout en intégrant la possibilité de transgénérationnel ou d'intergénérationnel, évite le risque éventuel que les liens révélés soient induits par un génogramme ou un géosociogramme (ce qui hélas peut arriver, conduisant alors à des interprétations inopportunes. Même si l'outil génogramme ou géosociogramme est très respectable et peut avoir son utilité, il doit être utilisé avec prudence et discernement).

Transitionnel

Nous devons à [Donald Wood Winnicott](#) (1896-1971) la notion d'« objet transitionnel ». L'enfant ne pouvant « maîtriser » que lui-même et n'ayant que peu de pouvoir sur les autres, aura un « doudou » servant d'objet transitionnel, dont la caractéristique est d'une part qu'il n'est pas lui, et d'autre part qu'il a un pouvoir dessus. Cet « autre que lui qu'il maîtrise » le sécurise dans un monde où « les autres lui échappent ».

Cette notion de « ce qu'on maîtrise qui n'est pas nous » face « aux autres qu'on ne maîtrise pas » peut être étendue dans le monde adulte à bien des choses, car il n'y a pas que l'enfant qui use d'objets transitionnels. Par exemple face à autrui que nous ne savons pas rencontrer, les « objets information », « idées » (pour ne pas dire « idéologies ») que nous partageons et défendons ardemment, peuvent parfois être autant d'objets transitionnels qui nous sécurisent face à « ces autres qui nous échappent ». Nous trouverons aussi de nombreux objets qui peuvent se retrouver être utilisés comme objets de type transitionnel : voiture, maison, collections, carrières, argent, statuts, etc.

Traumatisme

Le mot « traumatisme » (ou « trauma ») désigne généralement le choc vécu, aussi bien que l'incident au cours duquel ce choc s'est produit.

Pourtant, l'incident ne peut être considéré comme un trauma puisque la même circonstance n'en produit pas un chez tout le monde.

Le mot « trauma » devrait être réservé à « ce qui a été éprouvé » et non aux « événements qui se sont produits ». Ce ressenti éprouvé est la source à prendre en compte au niveau de l'étiologie (et non la circonstance). C'est ce qui produit la fracture protectrice de la psyché (pathologie proprement dite),

accompagnée d'un ou plusieurs symptômes pour que la part d'être concernée reste retrouvable (sémiologie). Ces notions sont précieuses en psychothérapie.

Travail

Curieuse étymologie du mot « travailler » : du latin « *tripaliere* » (signifiant tourmenter, torturer avec le « *trepallium* »). Le « *trepalium* » (appareil à ferrer les bœufs) a rejoint le mot « *trabacula* » (chevalet utilisé en torture pour « la question ») d'où « travailler » = « supporter une charge comme le chevalet ». Même quand une femme accouche et qu'elle est en « travail » cette notion se rapproche de « en douleur ».

Le mot « travail » n'a pas été construit pour encourager à la mise en œuvre des talents (sauf à vouloir se mortifier en quête de purification !). Il ne reflète pas la mise en œuvre de compétences (nécessaire au bonheur) mais une incontournable et effroyable pénibilité.

Le mot « labeur » (venant de « labour »), avec sa composante agricole et nourricière semble plus noble et plus engageante.

Trouble (DSM)

Le DSM (manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux) est une nosographie qui nomme « trouble » (traduisant l'américain « *disorder* ») les différents symptômes se manifestant chez un patient.

La différence est cependant souvent insuffisamment faite entre la notion de symptôme et celle de pathologie. Le DSM, qui est un remarquable travail accompli par plus de 1000 personnes avec beaucoup de précautions, s'appuie sur le paradigme suivant : « Quelque soit la cause originelle il doit être considéré comme un dysfonctionnement comportemental, psychologique ou biologique de l'individu » (Introduction p.XXXV).

L'idée du DSM est d'ouvrir le champ d'investigation des praticiens afin qu'ils ne limitent pas leur décodage à l'idée de sources mentales, mais aussi à de possibles sources biologiques dans les pathologies. L'idée est d'éviter un *a priori* réducteur. Cependant le paradigme ci-dessus limite le décodage à l'idée de « trouble » et, de ce fait, occulte la possibilité de pertinence dans les symptômes (qui peuvent aussi être de judicieux moyens d'accès à soi). Le mot « manifestation » aurait été plus général et aurait pu englober toutes les possibilités (« désordre en cours », aussi bien que « pertinence d'un ordre en train de se rétablir », que ce soit mental ou biologique).

U

Uchrotopie

Néologisme servant à nommer le fait que, dans la psyché, les parts de soi ne sont séparées ni par le temps, ni par l'espace. Elles ne sont ni topiques, ni chroniques.

Quand quelque chose est hors espace on parle d'utopie (*u-topos* : sans lieu) et quand elle est hors temps on parle d'uchronie (*u-kronos* : sans temps). Plusieurs auteurs (entre autres) évoquent ce rapport au temps ou à l'espace :

En maïeusthésie, la structure de la psyché est considérée comme uchrotopique car celui qu'on est reste contigu avec chacun de tous ceux qu'on a été, tant spatialement que temporellement (un peu comme des points contigus, géométriquement sans dimensions, occupant donc le même espace, tout en restant distincts). Ainsi, dans la psyché, il s'agit davantage de contacts qui s'ouvrent ou se ferment que de distances (temporelles ou spatiales). Celui qu'on était est à portée de conscience et le retrouver ne peut se considérer comme une distance qu'on franchit (voir « *Le grand livre du psychothérapeute* » Thierry TOURNEBISE, Eyreolles- 2011, p.25).

Univers

Du latin « *unus* » (un) et « *versus* » (vers). Le latin « *Universum* » traduit le grec « *to holon* » (le tout) ayant donné le préfixe « -holo ».

L'univers est ainsi tout simplement ce qui est « uni » « vers ». Nous retrouvons cela aussi dans le mot « cosmos », venant du grec « *kosmos* » (forme, organisation, ordre).

Usure professionnelle

L'usure professionnelle vient de la fatigue, mais aussi surtout : soit du harcèlement subit dans son travail, soit du manque de reconnaissance, soit des échecs répétés car on ne dispose pas des bonnes techniques, soit du manque de possibilité de mise en œuvre de ses compétences (voir psychologie positive).

Les risques psychosociaux qui en résultent (générant des « troubles psychosociaux ») peuvent conduire au mieux à la démotivation, au pire au suicide.

Il importe à ce sujet de reconsidérer le management qui doit plus opérer au niveau ontique qu'au niveau des motivations artificielles.

V

Valeur

La valeur est une notion qui concerne les objets. Quand on parle d'estime de soi on ne se rend pas compte que l'on fait rentrer le Soi dans le champ des objets. En effet les objets ont une valeur et sont estimables. Les êtres, eux, sont hors du champ des valeurs et sont par définition inestimables. Estimer un être c'est le déchoir de son niveau existentiel pour le réduire au niveau objectal. Celui qui recherche l'estime de soi ou d'autrui ne développe que l'ego (satisfaisant un niveau de besoin psychosocial) et manque son individuation (frustrant ses besoins ontiques).

Validation

La validation est une notion particulièrement développée par la psychologue Naomi Feil qui a beaucoup travaillé sur les personnes démentes de type Alzheimer.

La validation est une notion fondamentale en maïeusthésie qui détermine la qualité du feed-back renvoyé suite à la réception d'une information. Ces validations sont au nombre de six, même si elles s'expriment d'un regard ou avec un sourire discret mais très présent, parfois avec un mot anodin comme « ok », « bien », « très bien ».

Bien que voyageant en même temps, les six validations doivent être différenciées :

- L'accusé de réception témoignant de la réception de l'information.
- Le message de compréhension témoignant de l'accès au sens de cette information.
- Le message d'accueil, témoignant du fait qu'on accorde à son interlocuteur que ce qu'il dit est juste de son point de vue à lui (avec une validation cognitive potentielle).
- Le message de gratitude, témoignant de notre reconnaissance, du fait que la réponse de l'autre ne nous est jamais due.
- La validation cognitive, validant le fait que l'on considère que l'interlocuteur a bien une raison juste de son point de vue d'avoir dit ce qu'il a dit ou exprimé ce qu'il a exprimé (généralement suite à un guidage non directif).
- La validation existentielle est un peu à part en ce sens qu'elle valide le fait que l'interlocuteur soit un être. Elle lui accorde la dimension ontique. Elle s'exprime non pas par un mot, mais par le fait qu'on soit touché par « qui est l'autre », par l'« être qu'il est », peut-être simplement par la vie et par le fait qu'il soit un être. La validation existentielle se fait naturellement, sans effort, par le niveau de bonheur qu'on éprouve à la rencontre de l'autre.

Valider le fait que l'autre soit un être (en étant touché de le rencontrer) est à ne pas confondre avec le fait

d'accorder une valeur à l'être (ce qui serait le dégrader).

(voir le mot « [valeur](#) » qui ne se dit que d'une chose mais pas d'un être qui, lui, est inestimable, donc hors du champ des valeurs : la validation existentielle reconnaît l'être au-delà du champ des valeurs).

Validation cognitive

(Voir [validation](#))

Validation existentielle

(Voir [validation](#))

Vécu

En thérapie, le vécu compte plus que les circonstances. Dans le guidage non directif les questions portent plus sur le vécu que sur les événements (plus sur l'existentiel que sur l'épisodique).

On peut avoir tout dit des événements de sa vie et n'avoir contacté aucun de ses ressentis, ni aucune part de soi... (on se contente alors juste de revivre l'histoire et parfois de s'y faire mal). En tant que soignant ou praticien, on peut aussi tout connaître des événements de la vie d'un patient et cependant tout ignorer de son vécu, de la façon dont il a éprouvé tous ces faits.

Veille vigilance

Etat de vigilance, de lucidité, dans la stratégie inconsciente (de plus en plus grande depuis « se voir », « s'accepter », « voir l'autre », « accepter l'autre », « attention avec moins de condition », jusqu'à « attention sans condition ») au dessus de l'état de « dépression » sous lequel se trouve différents niveaux jusqu'à l'« anesthésie de la conscience » (de plus en plus forte en descendant depuis « passion », « intérêt à condition », « sans intérêt », « destructeur bazooka », « destructeur explosif », « destructeur sympa », « caché St Bernard », « caché pleurnichard », jusqu'à « caché inerte »)*.

*Détails dans l'ouvrage « L'art d'être communicant » -T. Tournebise - Dangles 2008 -pp 161-254

Verbal

Selon le professeur de psychologie [Albert Mehrabian](#), le verbal ne représente que 7% de l'information échangée (contre 93% pour le non-verbal)

Le verbal est représenté par les mots et le non verbal par les gestes et mimiques d'une part, et l'intonation de la voix d'autre part.

Les êtres humains s'exprimant par le verbe, dans différentes langues, ils ont mis en œuvre progressivement des règles et des mots qui sont le reflet de la façon dont un peuple a appréhendé cognitivement certains concepts. Outre le fait qu'ils sont différents, les mots ne sont pas construits de la même façon dans toutes les langues et reflètent toujours une richesse cognitive, des astuces, un regard sur le monde se complétant d'un peuple à l'autre. Emile Benveniste (1902, 1976) est un linguiste qui a particulièrement étudié cet aspect profond du langage devant toujours être pris en compte dans un contexte social et culturel (ce qui fait que la justesse de la traduction d'une langue à une autre n'est souvent pas aisée, en ce sens où un langage fonctionne avec un mode de pensée, une façon de percevoir le monde, et pas simplement avec une convention sonore).

Même s'ils ne représentent que 7% de ce qui est exprimé, les mots ont une importance et leur choix doit être précis quand il s'agit d'exprimer des phénomènes délicats. Il arrive que des patients bilingues, en eux, ne pensent pas dans la même langue selon les circonstances qu'ils recontactent et ce qu'ils ont à y exprimer. Comme en maïeusthésie il s'agit d'une rencontre de soi et non de la narration d'une circonstance, cette possibilité y est favorisée, même si le praticien ne connaît qu'une seule langue.

Vérité

Peut-on accéder à une vérité absolue... qui peut le dire ? Nous avons par contre de nombreuses vérités relatives. Ceci est vrai compte tenu de ceci ou de cela, mais sera faux si on change de zone de référence.

Même en médecine les « vérités » ont une durée de vie assez courte (compte tenu des efforts d'objectivations scientifiques qui s'y mettent en œuvre).

Il est intéressant de séparer la notion de vérité de celle de réalité. La vérité concerne notre jugement sur la réalité et non la réalité elle-même (jugement qui change en fonction des découvertes scientifiques, psychologiques ou philosophiques). En fait, la réalité se moque probablement pas mal de nos jugements. Elle est ce qu'elle est. Jusqu'à quel point pouvons-nous prétendre que nos jugements sont un fidèle reflet de la réalité ? L'approche du réel va de vérités en vérités (de jugements en jugements) selon les découvertes et les époques.

Si par exemple on observe soigneusement l'environnement proche, on constate empiriquement que la terre est (en moyenne) plate. Si on prend du recul, on s'aperçoit qu'elle est une surface sphérique. Les deux sont vrais, cela dépend à quelle échelle on observe les phénomènes et avec quel degré de précision. Quand on choisit de mesurer la longueur, par exemple de la côte de la Bretagne, quelle est la « vraie longueur » : Celle qui néglige quelques découpes du littoral ou celle qui prend en compte le moindre détour que nous

fait faire le moindre petit caillou ? Les chiffres peuvent passer du simple au quadruple ou même bien plus encore (dimension quasi fractale conduisant à l'infini)... quel est le vrai chiffre ?

En quête de vérité (représentation juste du réel), nous devons rester très humbles et savoir que nos représentations d'aujourd'hui s'affineront demain ou seront peut-être même totalement remises en cause avec de nouvelles découvertes, devenant même obsolètes.

En particulier dans le domaine de la communication, pour pouvoir entendre un interlocuteur plus aisément, nous devons prendre en compte cette importante notion de « vérité relative ». Cela nous permet d'accéder à la diversité des fondements cognitifs et à en accomplir la reconnaissance afin que, riche de cette reconnaissance, notre interlocuteur puisse entendre sans danger notre propre fondement, notre propre jugement, notre propre vérité (relative bien sûr). De ces différences peuvent naître de nouvelles richesses, alors qu'avec une « pensée unique » il ne peut y avoir que sclérose.

Victime

Du latin « *victima* » (bête offerte en sacrifice pour les dieux).

Le mot victime contient donc l'idée de « sacrifice » et pas seulement l'idée de « personne ayant subi une malversation ».

Si toutefois nous pouvons penser que le « malfaiteur » nous a sacrifié pour son propre avantage (se prendrait-il pour un dieu ?), il n'en reste pas moins que le mot ne reflète pas tout à fait la situation de la personne ayant souffert du fait d'autrui. D'autant que quand un procès vient faire justice, il arrive souvent que celui qui a subi le méfait se retrouve en situation de devoir prouver beaucoup de choses et même parfois d'être « sacrifié » pour le dieu « justice » devant de nombreux experts.

Avant l'heureux dénouement final (quand c'est le cas qu'il soit heureux) il y a beaucoup d'épreuves pour la personne qui a subi le méfait avant d'en arriver là. Mais il se trouve que grâce à elle, l'auteur n'importunera pas d'autres personnes, et la « victime » a donc un peu été sacrifiée pour aboutir à un plus d'ordre social, qui donnera aux autres un bénéfice de sécurité qu'elle n'a pas eu initialement.

Vide, vacuité

[Aristote](#) (-384, -322) n'était pas ami avec le vide. Sa « vérité » selon laquelle la nature a horreur du vide a longtemps influencé notre pensée, au point que le chiffre zéro a mis beaucoup de temps à être admis dans les mathématiques... une des conséquences parmi beaucoup d'autres est que, commençant à partir de 1 et non de 0, nous en sommes encore à peiner avec le comptage des siècles où le premier siècle n'est pas un siècle zéro mais un siècle 1.

Le vide, c'est pourtant l'état naturel pour pouvoir être rempli. Une forme de contenance possible, de capacité disponible.

De plus l'univers, qui nous semble tellement plein est surtout constitué de vide. La matière est constituée d'atomes où le vide tient plus de place que les particules qui le constituent (si le noyau était gros comme un orange, nous devrions placer l'électron à un kilomètre pour respecter l'échelle).

La mécanique quantique considère cependant que le vide n'est pas « rien » mais rempli d'énergie disponible, au point qu'elle considère le vide un peu comme de « la matière au repos ».

Quoi qu'il en soit, notre capacité à entendre autrui est directement liée à notre aptitude à rester vide concernant ce que pense l'autre, sans préjugés, prêts à découvrir « d'autres vérités » s'appuyant sur d'autres fondements.

Vie

Vient du latin « *vita* » (existence) qui a donné « *vida* » (ensemble de ce qui remplit la durée d'une existence). On pourrait associer à cela la notion de « [structure psychique](#) » contenant tous ceux que nous avons été.

La définition de la vie semble évidente quand on parle d'êtres humains, puis d'animaux, puis même de plantes (bien qu'autrefois la notion d'êtres vivants ne s'adressait pas aux plantes et s'arrêtait aux animaux). Pourtant, jusqu'où garder cette terminologie ? Une planète est-elle vivante ? Nous pourrions compléter en disant que ce qui est vivant est ce qui est capable d'initiative dans son environnement afin de s'y adapter et de ne pas seulement le subir. C'est sans doute ce qui fait que si nous ne faisons que subir notre environnement, nous nous sentons de moins en moins vivants et que la psychologie positive pointe parfaitement qu'un des facteurs de notre niveau de bonheur (dont dépend notre niveau de santé) est la possibilité de mise en œuvre de nos compétences.

La vie, quand nous parlons de l'humain, c'est « être ». Mais quand nous parlons d'une pierre, elle « est » aussi. Elle est là où elle est. Cela ne la rend pas vivante pour autant. Quand nous parlons d'« être » pour le vivant, et surtout pour l'humain, nous touchons une dimension ontique qui semble bien étrangère à la pierre.

Nous avons « être », « faire » et « avoir ». Il semble que la dimension existentielle soit assurée surtout par « être », alors que la vie s'exprime aussi par « faire » ou « avoir ». Mais « Être » touche l'ontique, alors que « faire » et « avoir » ne concernent que l'ego.

En maïeusthésie, quand nous parlons de « pulsion de vie » nous parlons d'une pulsion existentielle (tendue vers la plénitude), alors que Freud, quand il parle de pulsion de vie ne parle que de

pulsion libidinale, de besoin (tendue vers la compensation) dont la récompense est le plaisir. Cette notion nous a donné des confusions sur la compréhension de l'hédonisme trop décodé sur le système freudien et pas assez au niveau ontique de « rencontre de la vie ».

Vieux

Vient du latin « *veclus* », « *vetulus* » (vieux, ancien), qui a donné « vétérane » (expérimenté). Mais aussi « *vetus vinum* » (vin qui a été bonifié par l'âge), alors que l'origine du mot vient d'une racine indoeuropéenne « °wet » (année).

Ce qui a beaucoup d'années peut ainsi se trouver soit bonifié (vétérane, ancienneté), soit dégradé (vétusté), soit un peu des deux en même temps.

Il apparaît qu'avec l'âge l'état du corps se dégrade plus ou moins mais finalement toujours suivant un cycle « naissance croissance, décroissance, mort », alors que la dimension existentielle de l'être, de la psyché est sensée suivre une courbe* toujours croissante. La courbe de l'ego suit le cycle, mais pas celle du Soi qui n'est pas sensée décroître à la fin (ne pas confondre la diminution des facultés intellectuelles avec une diminution de la dimension existentielle)

*Voir ces courbes dans la publication de juillet 2005 « [Psychologie et violence dans le grand âge](#) »)

Visage (ce qu'on voit)

Le mot « visage » est proche du mot « vision ». Autour des années 1000, ce mot signifiait même « vision », « sens de la vue ».

Le visage est en tout cas ce qu'on voit. Le visage est un outil majeur de communication, et quand celui-ci n'a pas d'expression (paralysie) ou n'existe plus (blessures amputations) c'est un handicap au-delà de ce qu'on peut imaginer pour celui qui en souffre, au delà des problèmes de fonctionnalité, il y a ceux de la communication sociale (d'où la recherche de greffes de visage).

La quantité de messages non-verbaux donnés par le visage est immense.

Voir

Vient du latin « *videre* » se rattachant à la racine indoeuropéenne « °Weid » qui indique la vision en tant qu'outil de connaissance plus qu'en tant que sens de la vue. « Je vois », signifie ainsi quelque fois « je comprends » et non « je perçois avec les yeux ».

Quand il s'agit du sens de la vue, nous devons bien comprendre que ce que nous voyons ce ne sont pas les choses que nous regardons mais la représentation que l'on s'en fait. De l'objet à l'œil (image lumineuse), de l'œil au cerveau (impulsion nerveuse), du cerveau au mental (construction d'une image mentale en comparant l'information reçue aux informations antérieurement perçues)... quand nous « voyons », en fait nous ne faisons que « projeter cette image mentale là où se trouve ce qu'on a perçu » et « c'est cela que nous appelons voir ». Ce qui fait que selon son expérience et son histoire tout le monde ne voit pas la même chose en regardant au même endroit. Selon sa vie, son expérience et son antériorité, le point de vue sera différent, la « réalité » ne sera pas la même pour chacun.

L'hallucination consiste aussi en la projection d'une telle image mentale, mais dans ce cas elle est très éloignée de la réalité, qui ne sert que de support pour une connexion à une antériorité analogue, que le sujet est certain de voir vraiment, comme étant à l'extérieur de lui.

Volonté

Nous pourrions distinguer le fait de vouloir (l'égo dit « je veux » avec avidité) du fait de « bien vouloir » (le Soi est dans l'accueil bienveillant).

« Vouloir » exprime les passions, les désirs (le libidinal) alors que « bien vouloir » exprime l'ouverture la délicatesse, l'ontique, l'existentiel.

L'étymologie latine « *voluntas* » (bonne volonté, bienveillance) est proche de « *bene volens* » (qui veut du bien, favorable).

Rien ne peut se réaliser sans volonté, mais la volonté qui veut (pouvoir) n'est pas la même que celle qui veut bien (délicate générosité).

Vouvoiement

Vouvoyer quelqu'un c'est parler à la deuxième personne du pluriel. En allemand par exemple, la formule de politesse veut que l'on parle même à la troisième personne du pluriel « *Sie* » : ils). Pour dire « comment allez-vous » l'allemand dira « comment vont-ils ? ».

Nous remarquons que parler en formule de politesse avec quelqu'un consiste à s'adresser à plusieurs personnes à la fois (vous) alors que parler avec plus d'intimité, de proximité, consiste à n'en identifier qu'un (tu).

Peut-être cela peut s'envisager dans le fait que dans l'intimité on s'adresse à l'être lui-même et seulement à lui, alors que socialement on s'adresse à l'être plus son statut (son personnage social).

(Voir « [imago](#) »)

W X Y Z

Zéro

Vient du latin « *zephirum* » qui est la transcription de l'arabe « *sifr* » (vide) qui a donné « chiffre ».

Cette notion du zéro est venue de la science arabe suite à la mathématique indienne et a eu beaucoup de mal à être intégrée dans le monde occidental du fait d'[Aristote](#) (-384, -322) pour qui la nature rejetait le vide (voir ce mot).

Pour plus de détails, lire l'ouvrage « Zéro, La biographie d'une idée dangereuse » de Charles Seife (JC Lattès-2002).

Zone

Vient du latin « *zona* » (ceinture, maladie, objet qui entoure comme une ceinture).

Outre que le mot a donné « *zona* » (maladie dont le symptôme se manifeste sur un trajet nerveux comme une ceinture) le mot « zone » désigne une portion d'espace délimité par une frontière.

Ainsi nous parlerons de « zone dans la psyché » pour désigner ce qui se trouve à proximité à l'intérieur d'une limite définie, à portée de conscience).

Noms Propres des personnes citées

A

Abbott, Edwin A. (1838-1926)

Professeur et théologien anglais, auteur de « Flatland ». Un conte évoquant avec subtilité la vie sociale et les changements de dimensions (passage de une à deux dimensions, de deux à trois dimensions, de trois à quatre dimensions...) permettant de comprendre ce qui est habituellement inaccessible à l'intellect. (voir sur ce site la publication d'avril 2009 « [De l'espace et du temps](#) »)

Aristote (-384, -322)

Philosophe grec qui a produit une classification originale et très détaillée des connaissances. Il est connu pour sa conception selon laquelle la nature a horreur du vide

Aurèle, Marc (121-180)

Philosophe stoïcien romain, auteur de « pensées pour moi-même ». Il était empereur.

B**Bateson, Grégory (1904-1980)**

Fondateur de l'école de Palo Alto (Mental Research Institute) renommée dans le domaine de la psychologie et de la communication. Nous retrouverons plus tard le psychologue autrichien [Paul Watzlawick](#) qui poursuivra ces recherches sur la communication à Palo Alto.

Bleuler, Eugen (1857-1939)

Psychiatre suisse qui a introduit les termes de schizophrénie et d'autisme.

Breuer, Joseph (1842-1925)

Psychiatre autrichien qui s'intéressa à l'hystérie et s'occupa de la patiente surnommée Anna O. IL utilisa le terme « [catharsis](#) » pour évoquer le rappel à la conscience d'un événement traumatique refoulé.

C**D****Darwin, Charles (1809-1882)**

Naturaliste anglais humaniste, connu pour ses travaux sur l'évolution, dont il convient de connaître aussi les études anthropologiques proposant que l'évolution au niveau de l'homme, aboutit à ce que « le mieux adapté soit celui qui sait prendre soin du moins adapté ». (voir sur ce site la publication de juillet 2011 « [Irrépressible quête d'origine](#) »).

Démocrite (-460, -370)

Philosophe grec hédoniste, qui fut disciple de Leucippe, fondateur de l'atomisme, poursuivi par [Epicure](#). L'atomisme, et l'organisation des atomes selon leur efficacité, n'est pas sans faire penser à la théorie darwinienne de l'évolution. L'[hédonisme](#) se caractérise surtout par la capacité à vivre le plaisir en chaque chose (et non à rechercher les choses qui font plaisir).

Descartes, René (1596-1650)

Philosophe, mathématicien et physicien français. « Je doute donc je suis » fut son propos dans son ouvrage « *Recherche de la vérité par la lumière naturelle* ». Après avoir étudié de par le monde, Il choisit d'étudier en lui-même (en ce sens proche d'[Héraclite](#)), et affirmait que celui qui ne fait que suivre son précepteur a perdu son bon sens. Homme sensible d'une grande ouverture d'esprit. (voir sur ce site la publication de novembre 2006 « [René Descartes](#) »).

Devos Raymond (1922-2006)

Humoriste français dont l'humour s'appuyait magistralement sur les méandres de la langue française, les non-sens ou les paradoxes, sans jamais blesser autrui.

E

Einstein, Albert (1879-1955)

Physicien allemand (puis suisse et américain). Nous lui devons la théorie de la relativité restreinte (1905- interdépendance de l'énergie et de la masse, $E=mc^2$), puis de la relativité générale (1916- incluant l'influence de l'accélération, et donc de la gravitation, sur le temps et sur l'espace).

Ende, Mikael (1929-1995)

Ecrivain allemand, auteur de contes, notamment « Momo » (comment une héroïne communicante sauve la population de la menace des voleurs de temps) et de « L'histoire sans fin » (quête d'un héros au sein d'un pays fantastique, qui perd qui il est au fur et à mesure qu'il aide autrui à l'aide des pouvoirs que lui donne son talisman).

Epictète (50-130)

Philosophe grec stoïcien qui fut un esclave (contrairement à [Marc Aurèle](#) qui était un empereur). Auteur du « Manuel », très riche d'enseignements parfaitement d'actualité concernant la psychologie et la communication (y compris d'un point de vue maïeusthésique).

Epicure (-342, -270)

Philosophe grec hédoniste dont la philosophie ne consistait pas à chercher ce qui fait plaisir mais à rechercher le plaisir en ce qui se présente. Il vivait de façon simple et frugale.

F

Feil, Naomi (1932-)

Psychologue d'origine allemande, partie aux USA, auteur de l'approche « Validation » permettant de s'occuper des personnes démentes de type Alzheimer.

Freud, Sigmund (1856-1939)

Médecin neurologue autrichien, auteur de la psychanalyse psychodynamique. La libido, le ça, le moi et le surmoi, le conscient, l'inconscient, le préconscient et les stades du développement de l'enfant (notamment sur la plan de la sexualité) sont quelques éléments clés de sa démarche.

G

Garanderie (de la) Antoine (1920-2010)

Philosophe, pédagogue français, auteur de l'approche « Gestion mentale ». (voir sur ce site la publication de février 2007 « [Pédagogie](#) »).

Gendlin, Eugene (1926-)

Psychologue et philosophe américain, proche de [Carl Rogers](#) et auteur de l'approche « focusing ». Une approche humaniste, basée sur l'écoute du sens corporel, très subtile, et pouvant aussi se réaliser en auto thérapie. (voir sur ce site la publication de juillet 2007 « [Le focusing](#) »).

Gödel, Kurt (1906-1978)

Mathématicien et logicien autrichien et américain. Auteur du fameux théorème d'incomplétude, démontrant qu'il existe une infinité de vérités indécidables, indémontrables dans un système donné.

Grivois, Henri (1933-)

Médecin psychiatre issu d'une lignée de praticiens œuvrant dans la santé mentale (depuis les aliénistes). Il dirigea les urgences psychiatriques de l'Hôtel Dieu pendant plus de trente ans. Il est surtout innovant dans la prise en charge des psychotiques où il introduit la notion de « [concernement](#) ». Il les considère comme vivant une expérience hors du commun qui, étant indicible, les porte à la décrire de telle façon que cela est à tort interprété comme un délire.

Groddeck, Georg (1866-1934)

Médecin et psychothérapeute allemand qui a inspiré à [Sigmund Freud](#) la notion du « ça ». Freud a considéré avec intérêt ses compétences psychanalytiques, ce dont Groddeck se défendait. Il était un médecin proche de la nature avec une approche presque naturopatique du patient, exprimée dans son ouvrage « Nasamecu » (la nature qui guérit).

H

Heidegger, Martin (1889-1976)

Philosophe allemand, proche de la phénoménologie. Il développe l'ontologie et est auteur de l'ouvrage « Être et temps » où il développe la notion de Dasein distincte de celle d'Être et de celle d'Etant.

Héraclite (-544, 480)

Pour Héraclite, philosophe « mobiliste », l'être est continuellement en devenir et n'est jamais pareil à ce qu'il était (ce dont [Michel de Montaigne](#) est proche, considérant que nous sommes différents à chaque instant). Pour lui, ce qui est opposé est indissociable et les contraires font partie d'un même tout (ce dont la notion de « dialogique » d'[Edgard Morin](#) est proche). Il estimait qu'on doit étudier en soi « il faut s'étudier soi-même et tout apprendre par soi-même » (ce dont est proche [René Descartes](#), ayant choisi d'étudier en lui-même).

I

J

Jaspers, Karl (1883-1969)

Psychiatre allemand, philosophe. Auteur, entre autres, de l'important ouvrage « Psychopathologie générale ». Phénoménologie, psychologie existentielle, prise en compte du fait que dans la santé mentale ou la maladie, l'être est toujours là.

Jung, Carl Gustav (1875-1961)

Médecin, psychiatre, psychologue suisse. D'abord proche de [Sigmund Freud](#) qui l'a inspiré, il s'en éloigne en quittant le « tout libidinal » et en développant l'idée du « Soi » (individuation) totalement différente de celle du moi (narcissisation).

K

Kant, Emmanuel (1724-1804)

Philosophe allemand qui a développé, entre autres, la notion de téléologie interne ou externe (voir [téléonomie](#)).

Klein, Mélanie (1882-1960)

Psychanalyste britannique ayant apporté la notion de clivage de l'objet investit libidinalement (le bon et le mauvais objet), et la notion d'objet total.

Kraepelin Emil (1856-1926)

Psychiatre allemand, qui a travaillé à la classification des maladies mentales. Il est l'auteur d'une nosographie détaillée « Traité de psychiatrie », publié de 1883 à 1909 pour les médecins et les étudiants. Il est sans doute le précurseur du DSM, dont le psychologue Jean Pierre Chartier disait qu'il est « le plus grand botaniste des fleurs du mal » (*Guérir après Freud-2003, Dunod, p.27*).

L

Lao Tseu (Ve siècle av JC)

Nom signifiant « vieux maître ». Sage chinois, fondateur du taoïsme, auteur du Tao Te King évoquant un fondement hors dimensions (hors limites ou étendues) : « Grand carré sans angles, grand vase inachevé, grande mélodie silencieuse, grande image sans contours : le TAO est caché et n'a pas de nom, cependant sa vertu soutient et accomplit tout » (*Tao Te King* – Editions Dervy, 2000, p.41).

Leibnitz, Gottfried Wilhelm (1646-1716)

Philosophe allemand, juriste, mathématicien talentueux, logicien, diplomate... disposant d'une vaste culture. Outre sa conception de monade (unité minimale ou globale de l'être, décrite dans sa « Monadologie ») il donna d'intéressantes précisions sur le temps et l'espace.

“

Dieu a seul une connaissance distincte de tout ; car il en est la source. On a fort bien dit qu'il est comme centre partout ; mais que sa circonférence n'est nulle part, tout lui étant présent immédiatement, sans aucun éloignement de ce centre.

(Principes de la nature et de la grâce – GF Flammarion, 1996, p.231)

M

Maisondieu, Jean

Psychiatre contemporain œuvrant pour humaniser la prise en charge des personnes démentes. Auteur d'ouvrages concernant la maladie d'Alzheimer. Source de la thérapie familiale systémique. Il envisage que le trouble psychique puisse précéder (et engendrer) la maladie neurologique, que le diagnostic, une fois annoncé, puisse parfois produire ce qu'il prétend décrire. (voir sur ce site la publication de décembre 2009 « [Maladie d'Alzheimer](#) »).

Mehrabian, Albert (1939-)

Professeur émérite de psychologie à l'université de Californie. Connu pour son important travail sur le verbal (7% des informations) et le non-verbal (93% des informations).

Maslow, Abraham (1908-1970)

Psychologue américain considéré comme source de l'approche humaniste. Sa théorisation sur les besoins fut injustement illustrée en pyramide, car il n'a jamais parlé de pyramide ! Cette théorisation est extrêmement précise et subtile si l'on sait voir que les besoins ontiques sont en fait les besoins fondamentaux, qui, lorsqu'ils restent frustrés, rendent tous les autres besoins (psychosociaux et physiologiques) perpétuellement insatisfaits.

Il est l'un des rares psychologues à considérer que la psychopathologie ne vient pas d'un défaut, d'un désordre, ou d'un surplus de négatif, mais seulement d'un manque, d'une carence... une carence en humanité, en l'humain que l'on a à être. Pour lui il ne s'agit pas de corriger ou d'éliminer mais de combler.

(Voir sur ce site la publication d'octobre 2008 « [Abraham Maslow](#) »).

Montaigne, Michel (de) (1553-1592)

Sa vision Héraclitéenne de la vie où nous sommes différents à chaque instant, jamais le même que précédemment, semble parler des parts de la psyché constituées de tous ceux que nous étions. Mais il n'a pas mentionné que chacune d'elles reste avec nous et nous constitue dans le présent, et même tente de rejoindre notre conscience quand la pulsion de survie l'en a éloignée.

Cette notion de tout et de « parts de ce tout » semble à son paroxysme quand il déclare que tout homme porte en soi la forme entière de l'humaine condition, reprenant ainsi implicitement l'inscription du temple de Delphes « connais toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les Dieux ».

Morin, Edgard (1921-)

Sociologue et philosophe français. Nous lui devons, entre autres, la notion de dialogique offrant un nouveau mode de pensée où des choses contraires sont indissociables et s'étayent l'une l'autre.

N

Nasio, Juan David (1942-)

Le Docteur J.D. Nasio a travaillé avec [Jacques Lacan](#) lui-même, et participé à ses séminaires. Il fut professeur à l'[université de Paris VII](#) pendant trente ans. En 1986, il fonda les « [séminaires psychanalytiques de Paris](#) ». Ses séminaires autant que ses ouvrages ont le mérite de parler clairement (avec beaucoup de

soins et de passion) de la psychanalyse et de la pensée de Lacan.

O

P

Pagès, Max (1926-)

Psychologue français, proche de [Carl Rogers](#), d'[Edgard Morin](#) (associant dialogiquement le social, le biologique et le psychique). Auteur de « *L'orientation non directive* » (Dunod) où il reprend l'approche de Rogers dans de nombreuses subtilités qu'il n'hésite pas à prolonger avec d'autres précisions. (voir sur ce site la publication de janvier 2012 « [Non directivité et validation](#) »).

Perls, Friedrich (1893-1970)

Médecin, psychiatre, psychanalyste allemand, il a vécu lui-même trois psychanalyses avec des praticiens différents. Il arrête un jour la psychanalyse pour moins être dans le calcul et l'interprétation, ne plus être dit-il « un cadavre calculeur » (Serge Ginger « *La Gestalt, l'art du contact* » - Marabout - 2005, p.57). Il est l'auteur de la Gestalt-thérapie. Son ouverture d'esprit et son esprit de liberté lui fait réunir autour de lui bien des praticiens ensuite devenus célèbres : [Gregory Bateson](#) (fondateur de l'école de Palo Alto), Alexander Lowen (créateur de l'analyse biodynamique), Eric Bern (fondateur de l'analyse transactionnelle), John Grinder et Richard Bandler (fondateurs de la PNL). (voir sur ce site la publication de Mai 2009 « [La Gestalt-thérapie](#) »).

Pinel, Philippe (1745-1826)

Il a été l'initiateur d'un nouveau regard sur les déments, considérant qu'ils ne sont pas fous (« fol » = soufflet vide) mais seulement devenus étrangers à eux-mêmes, c'est-à-dire « aliénés ». Il pensait qu'on pouvait les soigner en leur parlant normalement avec bon sens, il fit détacher les malades mentaux, et fit qu'on les traita avec plus d'humanité.

Platon (-428, -348)

Philosophe grec continuant l'œuvre de [Socrate](#). En écrivant ses « Dialogues » il donna la parole à Socrate, qui lui, n'a jamais écrit. Les dialogues maïeutiques qu'il rapporte ne tiennent pas leur promesse (d'accoucher l'esprit des pensées qu'il contient sans le savoir) et induisent bien des réponses (c'est pourquoi il importe de bien différencier la maïeutique et la maïeusthésie). Cependant son allégorie de la caverne est

une très belle illustration de la situation humaine.

Q

R

Reeves, Hubert (1932-)

Astrophysicien canadien. Scientifique à la fois rigoureux et très ouvert, nous offrant le regard d'une vraie position scientifique : pour lui la science évolue sans cesse et nos vérités d'aujourd'hui nous sembleront peut-être dans quelques siècles aussi naïves que la vision de l'univers de Claude Ptolémée (90-165). Il a beaucoup œuvré pour la vulgarisation scientifique.

Rogers, Carl (1902-1987)

Psychologue humaniste américain. A développé son Approche Centrée sur la Personne (ACP) avec l'idée de counseling (tenir conseil, où les deux membres du conseil, praticien et patient, sont en position équivalente. Il a beaucoup travaillé en expérimentation rigoureuse, beaucoup enregistré d'entretiens thérapeutiques, œuvré pour la qualité de la communication dans la société et entre les peuples. Il a été proposé pour le prix Nobel de la paix peu avant sa mort.

Rosenberg, Marshall (1934-)

Psychologue clinicien américain, proche de [Carl Rogers](#). Il a développé la CNV (communication non violente) mettant en œuvre simultanément un grand respect d'autrui associé à une affirmation de soi (assertivité). Sa façon de décrire l'empathie correspond à la façon dont en maïeusthésie on décrit la reformulation (reconnaissance).

S

Salter, Andrew (1914-1996)

Psychologue new-yorkais qui s'est intéressé au behaviorisme (comportementalisme), aux reflexes pavloviens. Mais il a aussi introduit la notion d'assertivité (affirmation de soi avec respect d'autrui) dans la première moitié du XXe siècle. (voir sur ce site la publication de septembre 2001 « [L'assertivité](#) »).

Sartres, Jean Paul (1905-1980)

Ecrivain, philosophe français, ayant développé l'idée d'existentialisme (selon lui l'essence précède l'existence)

Schützenberger, Anne Ancelin (1919-)

Psychologue française ayant particulièrement développé l'approche de [psychogénéalogie](#). Suite à des études scientifiques, elle poursuivit jusqu'à un double doctorat (dont un en psychologie). Elle vécut une psychanalyse avec Françoise Dolto et du psychodrame avec Jacob Levy Moreno dont elle a repris les notions de co-conscient et co-inconscient familial et groupal. Nous lui devons le développement de l'outil « génosociogramme », ajoutant au « génogramme » de Gregory Bateson les personnes qui ont compté socialement et qui ne sont pas forcément dans la lignée du patient. Elle met en garde contre les interprétations abusives du génosociogramme risquant d'induire de fausses raisons.

T

Tansley, Arthur George (1871-1955)

Botaniste anglais qui fut un précurseur dans l'étude de l'écologie des végétaux et qui développa la notion d'écosystème.

Tort, Patrick (1952-)

Philosophe, linguiste, historien des sciences. Spécialiste de Darwin, il en fait découvrir des aspects mal connus, comme son humanisme, sa position anti esclavagiste, son regard anthropologique de l'évolution (stade humain) où le mieux adapté est celui qui sait prendre soin du moins adapté. (voir sur ce site la publication de juillet 2011 « [Irrépressible quête d'origine](#) »).

U

V

Veldman, Frans (1921-2010)

Auteur de l'haptonomie, approche par le tact psychique, insistant sur la notion de base, de fondement, dont chacun a besoin pour être. Très grand humanisme, regard empli de délicatesse envers autrui, voyant

en l'autre le « bon présent et en devenir ». Sans doute un des plus beaux exemples de validation, de reconnaissance, ou de reformulation (au sens que nous lui accordons en maïeusthésie).

W

Watzlawick, Paul (1921-2007)

Psychologue, psychothérapeute, psychanalyste, né en Autriche. Il fut un grand théoricien de la communication œuvrant en Californie à Palo Alto (école fondée par [Gregory Bateson](#)). C'est à lui que nous devons le fameux « on ne peut pas ne pas communiquer ». La justesse de cette assertion dépend du fait que l'on confonde « communication » et « information », car, s'il ne peut pas ne pas y avoir d'informations entre deux êtres humains, ceux-ci peuvent en fait très bien ne pas communiquer (ne pas être ouverts)... c'est du moins un éclairage ajouté par la maïeusthésie.

Winnicott, Donald Wood (1896-1971)

Outre qu'il est pédiatre, il est aussi psychiatre et psychanalyste. Il s'est beaucoup intéressé aux enfants, à la notion d'objet transitionnel (ni soi, ni l'autre, mais sur lequel on a un pouvoir), à celle d'espace transitionnel (ni intérieur, ni extérieur). Pour lui, le regard de la mère donne à l'enfant un vécu qui le construit selon ce qu'il y lit. Il était très prudent quant à la valeur de l'interprétation qui, selon ses mots, peut devenir de l'endoctrinement (« Jeu et réalité » Folio Gallimard 1975, p.104).

Wolpe, Joseph (1915-1997)

Psychologue américain proche du comportementalisme, professeur de psychiatrie. Son principe d'inhibition réciproque (une réponse antagoniste qui se produit lors d'un stimuli anxiogène) a permis de développer la technique comportementale de la « désensibilisation systématique » (exposition progressive permettant cette possibilité d'inhibition réciproque).

Mais surtout, à la suite de [Andrew Salter](#), il contribua à la notion d'assertivité (selon lui « Expression libre de toutes émotions vis-à-vis d'un tiers, à l'exception de l'anxiété ») qui finit aujourd'hui par prendre le sens suivant : « affirmation de soi avec en même temps respect d'autrui » (compréhension mutuelle, particulièrement développée en CNV - [Marshall Rosenberg](#)). (voir sur ce site la publication de septembre 2001 « [L'assertivité](#) »).

XYZ

Gottfried Wilhelm Leibnitz, avec son cercle dont le centre est partout et la circonférence nulle part :

“

Dieu a seul une connaissance distincte de tout ; car il en est la source. On a fort bien dit qu'il est comme centre partout ; mais que sa circonférence n'est nulle part, tout lui étant présent immédiatement, sans aucun éloignement de ce centre.

(Principes de la nature et de la grâce - Flammarion, 1999 p.169)

Carl Gustav Jung, avec la conscience qui embrasse les espaces les plus lointains :

“

Ma conscience est comme un œil qui embrasse en lui les espaces les plus lointains, mais le non-moi psychique est ce qui, de façon non spatiale emplit cet espace

(Ma vie, souvenirs rêves et pensées- Gallimard Folio, 1973 -p 450)

Marc-Aurèle, exprimant que l'éternité est dans le présent :

“

...qui a vu ce qui est dans le présent a tout vu, et tout ce qui a été de toute éternité et tout ce qui sera dans l'infini du temps

(Pensées pour moi-même - Livre IV - XXXVII)

Lao Tseu, tentant de nous décrire ce qui fonde le monde :

“

Grand carré sans angles, grand vase inachevé, grande mélodie silencieuse, grande image sans contours : le TAO est caché et n'a pas de nom, cependant sa vertu soutient et accomplit tout

(Tao Te King - Editions Dervy, 2000 - p.41)

Henri Bergson, avec l'entièreté du temps insécable :

“

Une attention à la vie qui serait suffisamment puissante et suffisamment dégagée de tout intérêt pratique, embrasserait ainsi dans un présent indivisé l'histoire passée toute entière de la personne consciente - non pas comme de l'instantané, non pas comme un ensemble de parties simultanées, mais comme du continuellement présent qui serait aussi du continuellement mouvant

(La pensée et le mouvant - PUF Quadrige - 2006 -p.169-170).