

AVANT-PROPOS

Qu'est-ce que la psychothérapie ?

Littéralement, c'est la « thérapie de l'âme ».

Ainsi, pour pratiquer la psychothérapie, vous devez connaître l'esprit profond qui anime les êtres humains : l'Inconscient. Non pas en théorie, mais bien en pratique – car vous n'allez pas faire étalage de votre savoir auprès des personnes en souffrance que vous accompagnerez. Il faudra leur apporter une aide concrète.

Notre Inconscient s'est forgé à travers nos relations familiales, mais aussi sociales, à travers la communauté que forment notre pays et notre époque, il peut donc aussi être important d'en savoir un minimum sur les racines de l'Humanité. Une connaissance que les contes et les mythes les plus anciens ont véhiculée jusqu'à nous.

Enfin, toute connaissance n'étant vérifiée que par l'acte, la « mise en vie » qu'elle nous permet, il faudrait aussi au praticien de la psychothérapie de bonnes structures d'intervention, capables de toucher la personne qu'il accompagne dans les profondeurs et les subtilités de son Inconscient, aussi complexe et symbolique soit-il. Et, si possible, des techniques simples, adaptables à toutes les situations et toutes les compréhensions, de manière à pouvoir aider le plus de gens possible.

La connaissance de l'Inconscient, celle des mythes et de la symbolique qui soutiennent son fonctionnement, et la pratique de structures thérapeutiques adaptées et simples : ces trois points essentiels devraient être les fondements de toute approche psychothérapique.

En ce sens, le livre de Patricia d'Angeli mérite bien son titre : « Psychothérapie », car vous découvrirez dans ces pages tout ce qu'il vous faut savoir d'utile sur ces trois fondamentaux.

En plus de vingt-cinq années de pratique thérapeutique, j'ai étudié de nombreuses approches supposées me permettre de mieux aider mon prochain... Malheureusement, fort peu étaient adaptées à une action de terrain : beaucoup de théorie, ça oui, et parfois de bonnes idées et de belles phrases, mais peu de choses exploitables au final.

Voilà ce qui m'a fait me tourner vers l'Hypnose Ericksonienne et la Nouvelle Hypnose : malgré une compréhension basique de l'Inconscient, toutes deux offraient des outils efficaces, de façon vérifiable, pour réaliser au mieux la mission quotidienne de tout thérapeute : faire en sorte que les personnes repartent de chez moi un peu mieux.

Plus tard, le manque de sens, le peu de conscience qu'apportaient ces techniques américaines, tournées vers le « comment agir » plutôt que le « pourquoi vais-je mal ? », me poussèrent à développer avec l'aide de Patricia d'Angeli ce qui devint l'Hypnose Humaniste. Un accès ouvert, privilégié, à l'Inconscient *et* à la Conscience supérieure qui nous animent.

Nous avons découvert une nouvelle voie d'exploration de l'esprit humain, mais les techniques thérapeutiques qui étaient les miennes révélaient alors leurs limites : elles me permettaient de pratiquer la « thérapie », mais pas la « psychothérapie »... Un comble pour une approche qui nous ouvre directement à notre âme !

Quelle différence entre thérapie et psychothérapie ?

Très concrètement, dans le cadre de l'accompagnement par la parole, la thérapie permet de traiter des problèmes structurels, on pourrait presque dire mécaniques : tabac, poids, phobies, allergies, anesthésie...

La thérapie répare l'Inconscient, sans que l'on sache vraiment pourquoi il était cassé – donc sans prise de conscience particulière, sans que la personne ne grandisse en elle-même. Rien ne concerne les fondements de son existence, ses blessures profondes et les cercles vicieux, répétitifs, qui déterminent son existence au quotidien...

Ainsi, Milton Erickson expliquait qu'il était tout à fait normal qu'un problème psychologique revienne à répétition dans la vie d'un patient, comme un rhume peut revenir chaque hiver quand le système se fragilise... Dit comme ça, cela pouvait paraître plausible et sensé !

Sauf que cette explication ne satisfaisait évidemment pas l'esprit idéaliste qui anime bien des thérapeutes, en quête d'une « vraie » guérison, définitive, d'un plus grand bonheur et d'une paix intérieure.

Toutes choses qui touchent l'âme humaine.

La *psychothérapie* est donc une thérapie de l'âme, au sens vrai : elle ne s'occupe pas d'arrêt du tabac, d'anesthésie ou de perte de poids. Elle fait en sorte qu'un être humain change ce qu'il est au fond de lui-même, pour devenir l'idéal de ce qu'il peut être dans cette vie.

Quand une personne me décrit un ensemble de problèmes qui semblent provenir plus de « ce qu'elle est », son caractère, que d'un événement traumatisant à soigner, je me retrouve démuné.

Il faut bien que je dise à la personne que, techniquement, elle n'a rien. Elle est « comme cela ». Ce dont elle se plaint, c'est de son être. Elle souffre de ce qu'elle est... Mais je ne peux rien pour cela avec les techniques de la thérapie – celle qui répare, mais ne change rien.

Pourtant, à l'heure actuelle, presque les deux-tiers des personnes qui se présentent en thérapie exposent des problématiques qui touchent à ce qu'elles sont... Rien n'est vraiment cassé chez elles. La vie les a forgées telles qu'elles sont aujourd'hui. Que voulez-vous que j'y fasse ?

Je peux les aider à panser leurs blessures, mais je ne peux pas changer ce qu'elles sont devenues à *cause* de ces blessures. Pour cela, il faudrait accéder aux fondations de leur âme.

Et c'est ce que propose ici Patricia d'Angeli, grâce aux techniques simples de sa « Thérapie Symbolique Avancée » !

Et ça, pour un thérapeute comme moi, c'est un miracle ! Une des plus belles choses de la vie. Car, en peu de temps vous allez pouvoir apprendre à redonner la vie, l'espoir et l'amour à des âmes qui avaient tout perdu et pour qui l'existence n'était plus qu'un vaste enfer.

La thérapie était devenue austère, technique et théorique, à l'image du *masculin* qui oppressait notre société depuis plusieurs millénaires.

La psychothérapie de Patricia d'Angeli nous réconcilie avec notre *féminin*, avec notre globalité et notre créativité. Elle soigne notre âme.

Le miracle est aussi dans ce « mariage sacré », que toute notre société tente actuellement de réaliser. L'alliance du cœur et de la raison. Un mariage qui ouvre une période nouvelle pour toute l'Humanité et dont vous pouvez être le premier « enfant divin ».

Olivier Lockert

Co-Fondateur de l'Hypnose Humaniste

Président de l'Institut Français d'Hypnose Humaniste & Ericksonienne