

*Catherine*  
**la Psy**

Dessins de PSYIMAGE

**BIENVENUE  
CHEZ LE  
PSY !**



**Choisissez facilement la thérapie  
qui vous convient**

**B**



# Catherine la Psy

Illustrations par Psyimage

# BIENVENUE CHEZ LE PSY !



*Ces histoires sont des fictions. Elles sont toutefois inspirées  
par les nombreuses consultations que je tiens en cabinet libéral  
en tant que psychologue et psychothérapeute. Chacun des chapitres  
de ce livre ne constitue pas la retranscription de séances  
ayant réellement eu lieu.  
Les personnages de cet ouvrage sont le fruit de mon imagination.*

De Boeck Supérieur  
5, allée de la Deuxième Division blindée  
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur  
[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)  
© De Boeck Supérieur SA, 2022  
Rue du Bosquet, 7 – 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

Illustrations par Psyimage  
Couverture de Primo & Primo

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur,  
de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage,  
de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public,  
sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :  
Bibliothèque nationale de France : octobre 2022  
Bibliothèque royale de Belgique : 2022/13647/148  
ISBN : 978-2-8073-4817-2

# L'AUTRICE

**Catherine la Psy** est psychologue clinicienne spécialisée en psychotraumatologie et thérapies relationnelles.

Après avoir vécu une première vie dans l'administration et s'être reconvertie professionnellement, elle exerce aujourd'hui en cabinet libéral où elle reçoit des adultes et des couples.

Elle crée des ateliers de travail personnel en ligne sur différents thèmes dont l'héritage psychologique familial, les relations toxiques ou le scénario de vie. Vous pouvez retrouver ces ateliers sur [catherinelapsy.com](http://catherinelapsy.com)

# L'ILLUSTRATRICE

**Psyimage** est psychologue clinicienne d'orientation psychanalytique. Elle pratique en cabinet libéral où elle reçoit les enfants, les adolescents et les adultes en consultation.

Illustratrice de talent, elle écrit et dessine des romans graphiques centrés sur le travail de psychothérapie et le fonctionnement psychique.

Vous pouvez retrouver ses ouvrages sur [psyimage.fr](http://psyimage.fr)

# PRÉCÉDEMMENT PUBLIÉ

*Les Cartes psys*, jeu de cartes projectives de médiation thérapeutique : [www.latelierpsy.com](http://www.latelierpsy.com)

*Se faire suivre en toute sécurité*, Audrey Argel

*Mon fonctionnement psychique en images*, Audrey Argel

*L'analyse transactionnelle en pratique - 13 études de cas*, dirigé par Catherine la Psy et Lionel Souche

# SOMMAIRE

L'autrice .....	3
Introduction .....	5
CHAPITRE 1 La communication non violente .....	9
CHAPITRE 2 Les approches utilisant le contre-transfert .....	19
CHAPITRE 3 L'art-thérapie .....	29
CHAPITRE 4 La thérapie de couple .....	37
CHAPITRE 5 Les thérapies humanistes .....	45
CHAPITRE 6 La supervision.....	53
CHAPITRE 7 Les thérapies travaillant le transfert .....	59
CHAPITRE 8 L'hypnose.....	67
CHAPITRE 9 La thérapie existentielle .....	75
CHAPITRE 10 La thérapie des schémas .....	83
CHAPITRE 11 Les médicaments en psychothérapie .....	91
CHAPITRE 12 La thérapie de groupe .....	99
CHAPITRE 13 Les psychothérapies transgénérationnelles.....	107
CHAPITRE 14 La psychotraumatologie .....	117
CHAPITRE 15 L'intervision.....	125
CHAPITRE 16 Le diagnostic en psychothérapie .....	133
CHAPITRE 17 Les thérapies cognitives et comportementales.....	141
CHAPITRE 18 L'analyse transactionnelle.....	149
CHAPITRE 19 Les psychothérapies psychanalytiques.....	159
CHAPITRE 20 L'EMDR.....	165
CHAPITRE 21 L'intégration du cycle de vie .....	173
CHAPITRE 22 L'approche systémique en consultation individuelle .....	181
Remerciements.....	191

# INTRODUCTION

**T**out humaine qu'elle soit, la psychologie est une science, dont les recherches et résultats nous permettent de comprendre un peu mieux chaque jour le fonctionnement de l'esprit humain.

Mais la psychothérapie est autre chose. C'est un traitement. Un traitement de pathologies, souffrances et symptômes fondé sur des moyens psychologiques. Et ces moyens sont multiples. Il existerait plus de 400 approches de psychothérapies différentes basées sur des corpus théoriques très divers.

Ces approches ne sont pas des sciences. Elles sont des propositions de modélisation de ce que l'on connaît en psychologie. Pour les patientes et patients qui veulent consulter, c'est parfois un vrai casse-tête.

C'est pourquoi, dans ce livre, j'ai voulu vulgariser certaines approches régulièrement employées en psychothérapie. Mon objectif est de permettre aux personnes qui se sentent perdues de se faire une idée de la façon dont on peut travailler avec telle ou telle approche thérapeutique.

Je souhaite également démocratiser le travail de thérapie pour que les personnes qui en ont besoin osent faire appel à un psy, pour aller mieux. Dans le passé, j'ai cru moi-même que consulter un psy était réservé aux personnes « folles », et je comprends parfaitement les nombreux patients qui passent la porte de mon cabinet en disant : « J'aurais dû venir depuis longtemps, mais j'avais honte. »

Je rêve que plus personne n'ait honte de souffrir, ou d'avoir besoin d'aide. Mais le chemin est encore long. La psychophobie est encore trop présente dans nos sociétés, alimentée par le mythe social de la performance.

Avec mes collègues, je participe à ma façon, sur les réseaux sociaux et dans nos publications, à dédramatiser les consultations, à les rendre accessibles en montrant ce qu'on peut y travailler et en présentant une image du psy plus humaine que celle des fantasmes sociaux qui nous enferment dans des représentations froides et jugeantes. Dans les histoires de ce livre, j'ai d'ailleurs volontairement introduit quelques « erreurs », quelques défauts chez mes personnages psys pour montrer cette humanité et prouver que non seulement nos imperfections ne sont pas graves, mais

## BIENVENUE CHEZ LE PSY !

qu'en plus elles servent souvent les objectifs de la thérapie en faisant émerger du matériel thérapeutique.

## À QUI EST DESTINÉ LE LIVRE ?

Ce livre est donc destiné à toute personne qui souhaite mieux comprendre les différentes approches et méthodes de psychothérapie.

Chaque chapitre présente une séance fictive de thérapie, menée selon une approche thérapeutique particulière. J'ai choisi un style littéraire pour aider le lecteur à s'immerger dans la séance. De cette façon, j'ai l'espoir que chacun et chacune puisse mieux se représenter ce qui peut se passer en consultations, ce qu'on peut y ressentir et ce qu'on peut en attendre.

Il s'agit d'un livre de vulgarisation. Il en présente donc les avantages et les inconvénients : il rend accessible des notions, techniques et théories mais il les simplifie également. Comme je suis personnellement assez attachée à la précision, vous trouverez, après chaque séance, une petite explication théorique et quelques pistes de lecture pour approfondir.

## ET LES AUTRES APPROCHES THÉRAPEUTIQUES ?

Les 22 chapitres de ce livre sont loin de présenter les centaines d'approches de psychothérapie existantes. J'ai choisi, en premier lieu, à la fois les plus connues et celles que je pratique moi-même. Je me suis évidemment fait assister de collègues pour corriger les chapitres dédiés aux approches thérapeutiques que je ne pratique pas moi-même.

Pour les approches construites sur des protocoles de travail, ceux-ci ne sont pas détaillés. C'est un choix délibéré de ma part, afin de ne pas inciter à pratiquer ces techniques sans accompagnement. La psychothérapie est un métier qui demande une formation particulière pour ne pas aggraver les symptômes et la pathologie. Il est donc important pour moi de préciser que ce livre ne constitue en aucun cas une formation à des approches thérapeutiques, mais bien une vulgarisation de ces approches, qui permet à tout un chacun de regarder par le trou de serrure des cabinets de cinq psys, imaginés pour l'occasion.

Certains chapitres abordent des thèmes qui peuvent être choquants pour certaines personnes. N'hésitez pas à stopper votre lecture si elle vous met mal à l'aise. Il était néanmoins important pour moi de les faire apparaître, car ces thèmes font partie des situations que rencontrent régulièrement les pys dans leurs consultations.

### **QUI SONT LES PERSONNAGES DANS LA RÉALITÉ ?**

Tous les personnages sont fictifs, mais tous sont inspirés, pour certains aspects de leur personnalité, de leur vie ou de leur physique, de collègues, d'amies et amis, de membres de ma famille et, évidemment, on y retrouve des morceaux de moi.

Je remercie donc toutes ces personnes de faire partie de ma vie. Vous êtes une source d'inspiration pour écrire, mais également dans ma vie et dans ma pratique.

J'ai tenté de représenter la diversité dans mes personnages. C'est pourquoi vous trouverez des pys et des patientes adultes de tous âges, d'origine diverse, avec des traits de personnalité et des valeurs différentes.

Les cinq pys que vous rencontrerez au fil de votre lecture mènent chacun des thérapies avec plusieurs approches, c'est pourquoi vous les retrouverez tous dans plusieurs chapitres. Cela reflète une certaine réalité des cabinets dans lesquels les psychologues et psychothérapeutes utilisent très souvent plusieurs approches de thérapie, c'est ce qu'on appelle être intégratif.

Bonne lecture !



# LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

## APRÈS L'HEURE C'EST PLUS L'HEURE

**B**ientôt 18 heures 30. Geneviève commençait à être fatiguée : elle avait reçu sept patients et patientes aujourd'hui, et, à 55 ans, les longues journées lui pesaient. Après trente ans de consultations en libéral, elle envisageait de diminuer son temps de travail. Sa maison et son cabinet étaient payés, ses enfants gagnaient leur vie, elle n'avait plus autant de besoins financiers qu'auparavant et elle avait envie de consacrer plus de temps à sa passion : la peinture.

Elle avait dû laisser tomber ses pinceaux en entrant à la fac de psycho, faute de temps. Après quoi elle avait ouvert son cabinet, et consacré tout son temps à développer sa patientèle. Puis, l'histoire est connue, le mariage, les enfants, le travail... jusqu'à aujourd'hui.

Elle aimait toujours beaucoup son métier, mais être psy demande beaucoup d'énergie, d'être disponible affectivement et intellectuellement pour les gens. Et de l'énergie, elle en avait un peu moins qu'avant.

Geneviève ne pousserait personne hors de son cabinet, bien entendu, elle accompagnerait ses patients au bout de leur thérapie, mais n'en prendrait plus de nouveaux.

Pour l'instant, il était 18 heures 30 et elle attendait encore une patiente. Célia était une petite femme de 37 ans, avec des formes et un sacré franc-parler. Au début de sa thérapie, elle était assaillie d'angoisses impossibles à maîtriser, qui survenaient n'importe quand : dans les transports, au bureau devant ses collègues, le soir à table avec ses enfants et son mari, en plein café avec ses copines. C'en était devenu invivable.

## BIENVENUE CHEZ LE PSY !

Malgré cela, pendant plusieurs années, Célia n'avait pas osé consulter une psychologue. D'abord, parce que sa famille considérait que « les psys, c'est pour les fous ». Ensuite, parce que ça coûtait cher et que Célia ne roulait pas sur l'or. Pour finir, Célia n'avait confiance qu'en elle-même, elle se sentait forte et soutenait les autres quand ils avaient des problèmes ; jamais il ne lui serait venu à l'esprit de demander de l'aide, et surtout pas à un psy.

Toutefois, son amie Jeanne l'avait exhortée à consulter :

– Ma Célia, s'il te plaît, ne reste pas comme ça, tu vas mal.

Célia avait refusée. Mais dès le lendemain son amie insistait :

– Tu sais, ma mère a vu une psy, une fois, ça lui a fait beaucoup de bien.

Puis la semaine suivante :

– Bon, il faut faire quelque chose maintenant, ça ne peut pas continuer.

Puis le week-end d'après :

– Célia, merde ! Tu attends quoi, que ton cerveau grille ?

Enfin, Jeanne avait fini par lui coller sous le nez une liste de trois psys recommandés par son entourage, tout en la menaçant de l'y traîner elle-même si elle ne prenait pas rendez-vous.

Célia avait cédé.

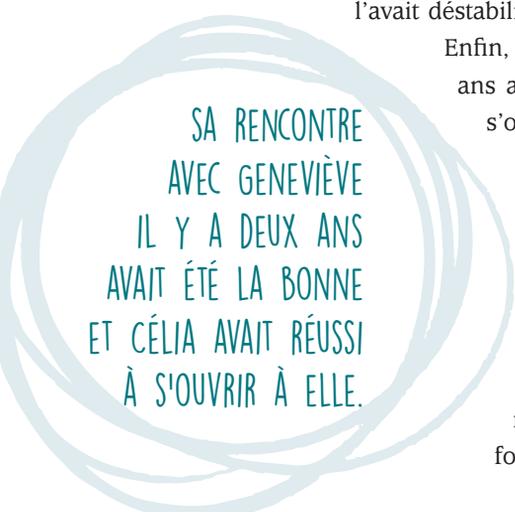
Avec la première psy, ça ne s'était pas bien passé. Dès le premier rendez-vous, Célia s'était sentie jugée et n'y était pas retournée.

Quant à la deuxième, Célia avait trouvé qu'elle ne parlait pas assez et ça l'avait déstabilisée. Elle avait arrêté après trois séances.

Enfin, sa rencontre avec Geneviève il y a deux ans avait été la bonne et Célia avait réussi à s'ouvrir à elle.

Grâce à la thérapie, Célia avait compris d'où provenaient ses angoisses, avait appris à les désamorcer quand elle les sentait monter et ses crises de paniques (répétitions d'angoisses) avaient quasiment disparu depuis le début des séances !

À la suite de ce premier travail, de nouveaux éléments étaient apparus : à force de s'occuper de tout et de tout le



SA RENCONTRE  
AVEC GENEVIÈVE  
IL Y A DEUX ANS  
AVAIT ÉTÉ LA BONNE  
ET CÉLIA AVAIT RÉUSSI  
À S'OUVRIR À ELLE.

## LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

monde sans jamais déléguer, Célia s'était épuisée. Mais elle ne parvenait pas à demander de l'aide autrement que de façon agressive et n'en obtenait donc pas. Un exemple ? Un jour que la télé ne fonctionnait plus, elle avait *gentiment* demandé à son mari :

– Bordel, Sylvain, tu vois pas que je galère là ? Bouge ton cul un peu et viens m'aider, merde !

Ça n'avait pas très bien marché et une dispute s'en était suivie.

Pas facile de changer un fonctionnement qui durait depuis de nombreuses années et qui avait pour bénéfice secondaire pour Célia de justifier qu'elle dût tout porter seule comme elle en avait l'habitude. Avec Geneviève, elles abordaient donc en ce moment la problématique de la communication.

La sonnette du cabinet retentit : Célia arrivait.

– Bonsoir, j'ai pas fait mes exercices, lança-t-elle en entrant avant même de s'être assise ou d'avoir enlevé son manteau. Bon alors je sais, vous allez me dire que ce n'est pas grave, qu'on va voir ce qu'on peut en apprendre, mais moi ça me gonfle, je me trouve naze de pas les avoir faits.

– Naze ? répondit Geneviève

– Oui, bon, c'est pas très bien dit, c'est sûr. Je trouve que ça aurait été mieux de les faire.

– Mieux pourquoi ?

– Pour avancer dans la thérapie...

– Je vois, et comment vous sentez-vous par rapport à ça ? questionna la psy.

– Je me sens... mmm... agacée ? Ouais, ça me gonfle quoi, comme j'ai dit. Je *me* gonfle, même.

– Alors, si je dis que vous êtes en colère de ne pas avoir effectué les exercices que je vous avais proposés parce que vous avez l'impression que ça va ralentir notre travail de thérapie, est-ce que ça traduit ce que vous ressentez et pensez ?

– Oui, c'est totalement ça. J'espère vraiment qu'un jour j'arriverai à le dire comme vous. Vous êtes tellement forte pour dire les choses clairement et avec douceur !

Geneviève perçut l'idéalisation dans le discours de sa patiente mais elle se laissa néanmoins toucher par le compliment. Elle devait reconnaître que ses années de formation en communication non violente lui avaient

## BIENVENUE CHEZ LE PSY !

bien servi. Elle avait appris comment communiquer en 4 étapes ce qui se passait en elle, à la fois pour aider ses proches à la comprendre, et pour pouvoir faire des demandes audibles lorsqu'elle en avait besoin. Parce que ça servait aussi à ça, « savoir » communiquer. C'était rendre possible la compréhension par les autres de ce qu'on vivait et leur permettre d'accepter ce qui ne nous convient pas sans trop se vexer.

Appliquer cette méthode dans la vie de tous les jours, c'était autre chose, mais enfin, elle s'estimait plutôt douée pour la communication et pour l'enseigner à ses patients.

Geneviève sourit à Célia et lui dit qu'elle pensait qu'elle aussi, elle saurait bientôt exprimer de façon claire ce qui se passait en elle car elle progressait régulièrement. Puis, elle attendit que Célia aborde ce dont elle avait besoin aujourd'hui.

- J'ai revu Cyrielle hier, commença Célia, j'ai repensé à ce que nous avons travaillé la semaine dernière et j'ai essayé de lui expliquer que je commençais à en avoir vraiment marre qu'elle me parle tout le temps de ses plans cul qui ne marchent pas et que si ça continuait j'allais plus pouvoir l'encadrer...

- Vous l'avez dit de cette façon ? la coupa Geneviève éberluée après les compliments qu'elle venait de faire à sa patiente sur ses progrès en communication.

- Nan, nan, j'ai pas dit ça. Mais elle l'a mal pris de toute façon, alors...

- Comment l'avez-vous formulé, exactement ?

Célia réfléchit pour tenter de retrouver les mots qu'elle avait prononcés face à son amie.

- J'ai dit : Cyrielle, il faut que je te dise un truc, quand tu me racontes tes histoires de cul et que tu fais la victime, je me sens agressée, mais j'ai besoin que tu prennes tes responsabilités, tu te prends pour une princesse c'est normal qu'ils te larguent après, donc s'il te plaît arrête.

- C'est pas mal, Célia ! rebondit Geneviève, vous avez utilisé les 4 étapes de la communication non violente. En revanche, je pense comprendre pourquoi votre amie n'a pas bien pris vos propos.

- Ah ?

- La première étape de la communication non violente consiste à décrire objectivement les faits, mais vous traitez votre amie de princesse et de victime. C'est un jugement et donc c'est subjectif.

## LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

– Oui, c'est sûr, mais clairement c'est ce qu'elle fait ! Elle se plaint que les gars ne soient pas assez attentionnés, qu'ils ne payent pas le resto, qu'ils ne la raccompagnent pas. Pfff... Mais moi non plus je ne voudrais pas raccompagner une nana qui me parlerait comme elle leur parle. Faut pas qu'elle s'étonne après !

– Je vous crois. Mais imaginez-vous qu'une amie vous dise « quand tu me parles de tes angoisses et que tu fais la victime ». Comment vous sentiriez-vous ?

– Je lui dirais d'aller se faire voir... Ok, vous avez raison... finalement je comprends. Elle a dû se sentir attaquée...

– Comment auriez-vous pu décrire les choses autrement selon la première étape de la CNV ?

– Hum... J'aurais pu dire « quand tu me racontes tes histoires de cul et que tu dis que les hommes ne te raccompagnent pas ou ne te payent pas le resto... »

– Très bien ! continuons alors. Deuxième étape : vous avez communiqué votre émotion, mais, vous avez utilisé une évaluation masquée. Vous vous souvenez de ces termes qui ont l'air d'être des émotions mais qui sont en fait des jugements sur ce que fait l'autre ?

– Aaaaaaaah mais oui ! Agressée ça ne va pas ! J'aurais pu dire « ça m'agace ». C'est fou, dans l'action, avec l'émotion, c'est beaucoup plus dur à dire.

– Prenons l'étape trois.

– Étape trois... euh : exprimer son besoin ! j'ai besoin de... de quoi... ? Vous pouvez me passer votre roue des émotions pour m'aider ?

Geneviève tendit la main vers la table basse à côté d'elle et donna la roue à Célia qui la tourna pour trouver ce qui lui paraissait le mieux traduire ce qu'elle ressentait<sup>1</sup>.

– J'ai besoin..., j'ai besoin... de... de justice ? C'est possible ? demanda-t-elle.

– Bien sûr, c'est possible. Vous auriez besoin que Cyrielle soit plus juste de quelle manière ?

– Qu'elle n'accuse pas les autres de ce qu'elle sème, quoi.

– Qu'est-ce que ça changerait pour vous ?

---

1. La roue des émotions est un outil de travail qui présente diverses émotions et besoins, ce qui permet aux patients d'apprendre à nommer correctement ce qu'il se passe en eux.

## BIENVENUE CHEZ LE PSY !

– Ça m’agresserait moins. Enfin, je serais moins en colère après elle. Parce que là, elle ne veut pas faire d’effort parce qu’elle croit que tout lui est dû.

– Est-ce que vous aimeriez lui faire une demande ensuite ? C’est l’étape quatre, continua la psy.

– Oui, qu’elle arrête ! Mais bon, je vous entends déjà me dire : « Que voulez-vous qu’elle arrête exactement ? », j’ai bon ?

Geneviève ne répondit pas mais sourit, sa patiente la connaissait bien.

– Bon, eh bien, je voudrais qu’elle arrête de se plaindre de ses mecs et qu’elle essaye plutôt de comprendre ce qu’elle fait qui ne va pas. Ou plutôt, qui peut provoquer ses problèmes.

– Je vois que vous n’avez même plus besoin de mon aide, c’est super !

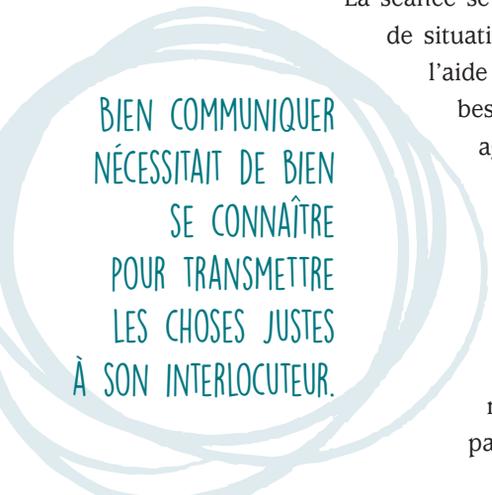
– Donc, si je récapitule, j’aurais pu lui dire : « Quand tu me racontes tes histoires de cul et que tu dis que les hommes ne te raccompagnent pas ou ne te payent pas le resto, ça m’agace parce que j’ai l’impression que tu mets tes problèmes sur le dos des autres, mais moi, dans mes relations, j’ai besoin de justice quand quelque chose ne va pas, alors pourrais-tu arrêter de te plaindre d’eux ? cherchons plutôt des solutions ensemble ! »

Elle échangèrent quelques minutes encore et Célia évoqua combien cette approche de communication l’aidait à explorer ses émotions et besoins et à poser les bons mots sur ce qu’il se passait en elle. Elle estimait que, sans cette démarche, elle n’aurait jamais pris le temps de se questionner sur tout ça. Finalement, bien communiquer nécessitait de bien se connaître pour transmettre les choses justes à son interlocuteur.

La séance se poursuit avec d’autres échanges autour de situations dans lesquelles Célia s’entraîna, avec l’aide de Geneviève, à identifier son vécu et ses besoins pour les communiquer à d’autres sans agressivité.

La séance se termina et Célia partit en souriant. La psy referma la porte. Elle étira son dos et bâilla.

Enfin, la journée était finie et elle sentit lui tomber dessus l’épuisement accumulé tout au long de la journée. Elle se sentait néanmoins contente d’elle-même, de ses patients et du travail effectué.



BIEN COMMUNIQUER  
NÉCESSITAIT DE BIEN  
SE CONNAÎTRE  
POUR TRANSMETTRE  
LES CHOSES JUSTES  
À SON INTERLOCUTEUR.

Elle mit en ordre sa comptabilité, rangea ses dossiers, et quitta le cabinet. Après une quinzaine de minutes de marche à pied, Geneviève arriva chez elle. Elle avait hâte de se poser, d'écouter de la musique et de lire un bon roman. En ouvrant la porte, elle lança :

- Bonsoir !
- Salut, maugréa son mari.

Il était vingt heures et son conjoint l'attendait. Yves était un peu nerveux parce qu'il s'était disputé au téléphone avec un collègue, dix minutes plus tôt. Il entreprit Geneviève sur le sujet tout en servant la soupe qu'il avait préparée.

Il décrivit combien son collègue le gonflait, combien il ne faisait rien et attendait des autres qu'ils fassent tout le travail, mais empochait sans états d'âme les résultats financiers réalisés grâce à toute l'équipe.

Cette description rappela à Geneviève l'histoire de Célia lorsqu'elle trouvait que son amie faisait la victime. Et, instinctivement, elle sourit en y pensant. Mais son mari prit ce sourire pour une moquerie et se braqua.

- Ça n'a rien à voir avec toi, Yves, le rassura Geneviève, c'est juste que ton histoire me rappelle celle d'une patiente. On a travaillé ensemble la communication non violente, et je crois que tu pourrais l'employer également avec ton collègue pour lui exprimer ce que tu penses.

- OK, donc tu penses que c'est moi le problème, je ne m'exprime pas comme il faut ? rétorqua Yves, piqué par le ton calme de Geneviève alors que lui prenait le problème très au sérieux.

Surprise par cette réaction, Geneviève leva la tête vers lui. Elle vit son regard noir. Il semblait ne presque plus respirer. Geneviève, ses réserves de patience épuisées par sa journée de consultation, ne parvint pas à garder son calme : elle avait besoin de tranquillité et que cette situation s'arrête instantanément.

- Ça suffit ! Je n'ai pas dit ça, c'est incroyable ce que tu es susceptible ! On ne peut rien dire avec toi ! assena-t-elle. Et puis, je dois t'avouer que j'ai passé une longue journée, tu me fais chier avec tes histoires de collègue dont je n'ai rien à foutre. Si en plus tu viens m'emmerder en te vexant pour rien, ça ne va pas être possible.

Un silence s'installa dans la pièce. Tous deux semblaient statufiés. Puis Yves leva les yeux au ciel et dit :

- Toi, tu as vraiment des horaires, hein. Après l'heure, c'est plus l'heure, quand la porte du cabinet est fermée, l'écoute, la bienveillance, la communication non violente, c'est terminé. Eh bien, puisque c'est ça, va te faire foutre.

Et il sortit en emportant son bol de soupe dans une autre pièce.

Après le départ d'Yves, Geneviève se sentit honteuse. Seule dans la cuisine, elle but machinalement son bol à elle en se disant qu'entre la théorie et la pratique, il y avait parfois tout un monde. Mais après tout, elle n'était pas parfaite. Cette idée la calma et la honte se dissipa. Finalement, elle était simplement humaine.

# LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

La communication non violente (CNV) est une méthode de communication inventée par le psychologue américain Marshall Rosenberg dans les années 1970. Elle se rapproche, dans certains de ses aspects, de « l'approche centrée sur la personne » de Carl Rogers.

La CNV identifie 4 étapes qui obligent le patient à une introspection importante : l'observation, les sentiments, les besoins, la demande.

L'**observation** consiste en l'analyse objective des faits. L'objectivité est particulièrement difficile à atteindre car notre cerveau passe son temps à interpréter les stimuli qui l'entourent. Elle est cependant indispensable pour un véritable partage empathique.

L'étape suivante, celle de la communication de nos **sentiments** et **émotions**, est tout aussi délicate, car elle demande d'identifier avec exactitude ce que nous ressentons – et ce n'est pas toujours facile. Elle nécessite également de s'abstenir de juger l'autre et de se dévoiler : par exemple, lorsque je dis « Je me sens agressée », comme l'a fait Célia dans ce chapitre, j'accuse implicitement mon interlocuteur de mal faire, l'incitant à se mettre sur la défensive. La CNV préconise donc de dire « Je me sens agacée » ou « apeurée ». Des outils comme la roue des émotions peuvent aider à trouver les mots justes.

Une fois nos sentiments identifiés, il faut mettre le doigt sur les **besoins** à la source de ces sentiments. Mais ce n'est pas si simple non plus. Par exemple, avoir besoin que quelqu'un nous prenne dans ses bras ou nous écoute exprime déjà un acte et une

demande, pas des besoins. C'est donc tout un apprentissage que d'identifier nos véritables besoins. Des outils comme les cartes d'expression des besoins sont utiles à cela.

Vient enfin la dernière étape de communication, la formulation de la **Demande**. Marshall Rosenberg, qui a été l'élève de Rogers, précise qu'une demande a toutes les chances d'être entendue quand elle est :

- active et positive : demander ce que l'on veut, et non pas ce que l'on ne veut pas, dans un langage incitant à l'action ;
- consciente et explicite : les demandes implicites sont ambiguës, difficiles à comprendre ;
- simple, claire et précise : la demande est claire et sa réalisation est à la portée de l'interlocuteur.

La difficulté majeure de cette étape réside dans le fait qu'il faut d'abord... oser demander. C'est parfois tout un cheminement de parvenir à dire à l'autre ce qu'on aimerait qu'il fasse pour nous.

Enfin, une demande n'est pas un ordre : cela suppose que l'autre puisse refuser notre demande... et qu'il faut l'accepter.

Chacune de ces étapes, si elle paraît simple à décrire, est en réalité relativement difficile à mettre en œuvre. Et difficile, cela l'est encore plus si on souhaite que cette communication devienne fluide et naturelle.

Pour toutes ces raisons, je trouve très intéressant de travailler avec les principes de CNV en consultations et je vois donc cette approche de communication comme un morceau de psychothérapie pour tous les questionnements et changements qu'elle permet d'opérer en soi.

Pour approfondir :

*Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, de Marshall Rosenberg.



« Je crois que ça me ferait du bien d'aller voir un psy...  
Mais lequel ? Et comment ça se passe, une thérapie ? »

Ça ne va pas fort, mais vous hésitez à vous adresser à un professionnel parce que vous ne savez pas vers qui vous tourner ? Il faut dire : parmi les nombreuses thérapies qui existent de nos jours (thérapie de couple, thérapie cognitive et comportementale, EMDR, etc.), on s'y perd un peu.



## 22 thérapies comme si vous y étiez !

Catherine la Psy vous guide sans blabla et avec humour à travers 22 séances de psychothérapie. Suivez-la auprès de patients attachants, et découvrez la réalité des thérapies telles qu'elles se déroulent dans le secret du cabinet : techniques utilisées, relations patient-psy... vous saurez tout !

**Le livre qui vous aide à choisir la thérapie la mieux adaptée à vos besoins, et vous déculpabilise de pousser la porte d'un cabinet de psy.**



Catherine la Psy est psychologue clinicienne spécialisée en psychotraumatologie et thérapies relationnelles. Retrouvez-la sur son site [catherinelapsy.com](http://catherinelapsy.com) ou sur [@catherine\\_la\\_psy](https://www.instagram.com/catherine_la_psy) et [catherine la psy](https://www.youtube.com/channel/UC...).

Psymage est psychologue clinicienne d'orientation psychanalytique. Retrouvez-la sur son site [psymage.fr](http://psymage.fr) et [@psymage](https://www.instagram.com/psymage).

17,90 €

ISBN : 978-2-8073-4817-2



[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)

deboeck  
SUPERIEUR