

# Maïeusthésie

Par Sylvie Gojard

◆ ça change tout

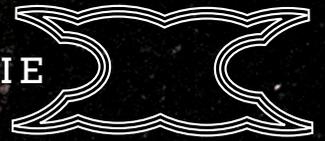
**A**vec à son actif plus de 14 000 personnes formées dans les hôpitaux, les institutions, les entreprises, plus de 2 000 patients reçus dans son cabinet, avec des stages complets jusqu'en 2017 et des demandes de consultation croissantes, Thierry Tournebise n'a pas besoin de publicité. Il est même dépassé par son succès jusqu'ici presque exclusivement dû au bouche-à-oreille. Pourquoi donc un focus sur son travail ? Parce qu'à NEXUS, on aime les nouveaux paradigmes et que ce qu'il a découvert en est un. Après la psychologie de la maladie - la psychopathologie - et celle de la santé - la psychologie positive -, voici la psychologie de la pertinence et son outil thérapeutique extraordinaire, la maïeusthésie.

« **S**i vous habitez près de Bergerac, courez voir ce cœur sur pattes qu'est Thierry Tournebise ! » C'est ainsi qu'Isabelle Padovani, « exploratrice d'unicité » chère à NEXUS<sup>1</sup>, évoque dans l'une de ses vidéos celui dont elle a suivi les stages il y a une dizaine d'années.

Complètement conquise par Isabelle, je prends cette injonction comme un signe. J'habite près de Bergerac, je vais rencontrer cet homme. Je me rends d'abord sur son site<sup>2</sup>, et là, je découvre un foisonnement de publications en ligne. Un article m'attire plus particulièrement. Il parle d'addictions et je suis confrontée, dans un cadre associatif, à un public touché par l'alcool, les drogues, etc. À peine ai-je commencé ma lecture que tout bascule ! Je n'aborderai plus jamais une personne alcoolique de la même manière. J'en fais l'expérience, quelques jours plus tard, « en situation », dans la rue. Alors que je m'apprête à saluer Éric, un SDF que je connais bien, son copain me lance : « Ne l'embrassez pas madame, il est saoul ! » Je m'entends lui répondre : « Ben tant mieux, sinon il est tellement mal ! » Éric me fixe, comme sonné. Vu, accepté, accueilli avec sa raison de boire, à laquelle non seulement je n'ai rien à redire, mais dont je reconnais la pertinence, puisqu'elle lui a permis de « tenir » jusqu'à aujourd'hui. Je vois son être et non son état. Entre lui et moi s'est ouvert un canal par lequel nous sentons circuler la vie. Je viens de découvrir la maïeusthésie.

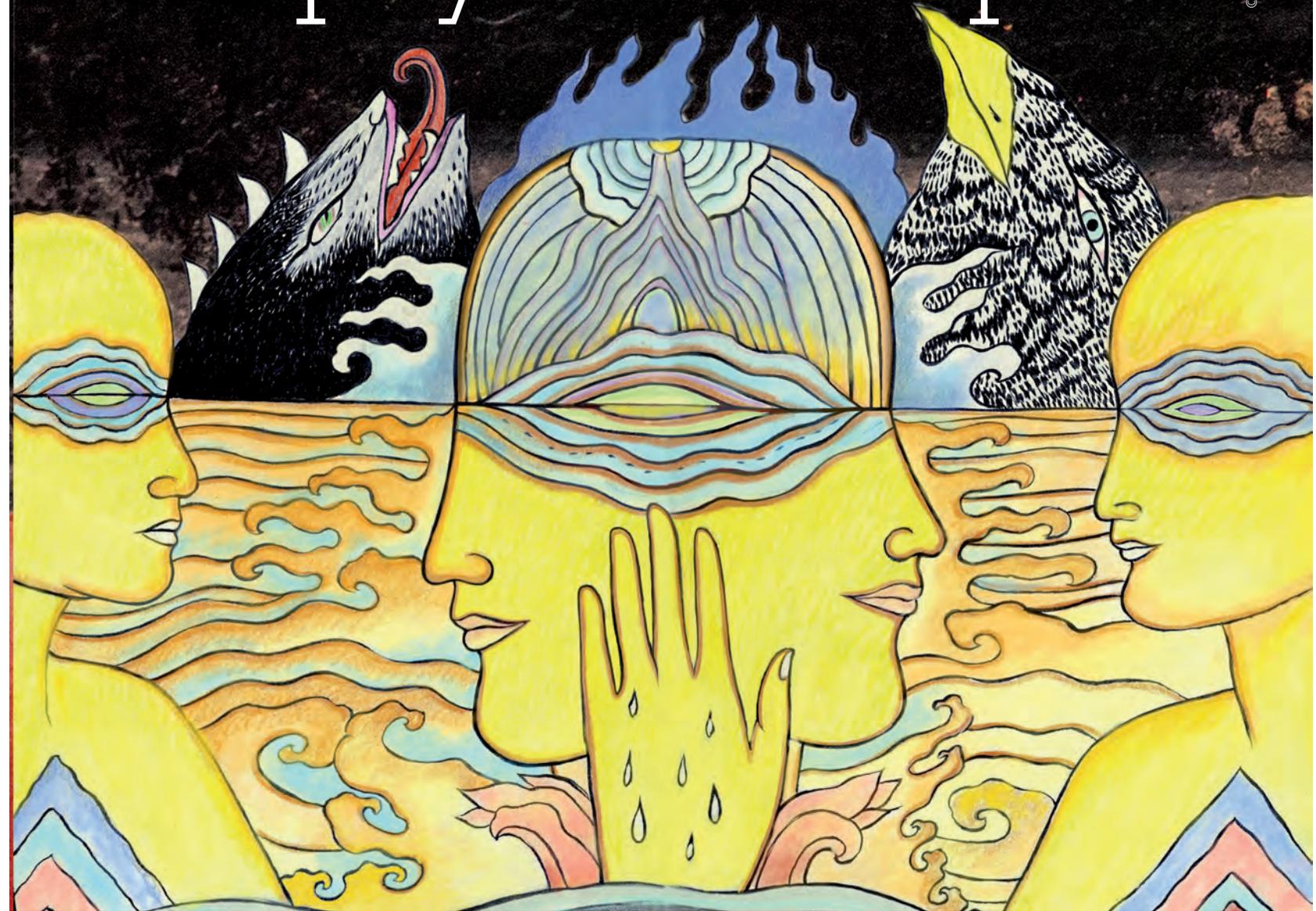
## Révélation

Aussitôt, je m'inscris aux formations que Thierry Tournebise dispense à Bergerac. Le premier jour de stage, je me retrouve avec une douzaine de personnes dans la salle de réunion d'un cabinet médical. La soixantaine grisonnante, souriant, Thierry nous accueille avec beaucoup de simplicité, de calme, chaleureux sans ostentation, amical sans affectation. Je ne sens dans cet homme aucune emprise, aucune recherche de séduction, juste une immense douceur. La matinée s'écoule à nous présenter les uns les autres, puis à l'écouter nous parler de sa découverte, le résultat d'une vie de recherche en



# Un nouveau paradigme en psychothérapie

© Gérard Muguet

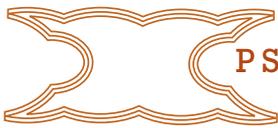


psychologie et d'expérience clinique: la maïeusthésie. Thierry propose d'emblée un changement de vision. Plutôt que de se demander: « qu'est-ce qui ne va pas? » et de chercher des solutions, demandons-nous: « qu'est-ce qui est juste [pertinent] dans ce qui se passe? » Parce qu'il porte ce regard sur les événements et les êtres depuis de longues années, il en connaît la valeur inestimable. Il en a constaté les effets dans tous les domaines de

l'existence. De ce regard sont nées une proposition théorique - la psychologie de la pertinence - et une approche thérapeutique - la maïeusthésie. Et c'est ce qu'il entend nous transmettre.

Les heures passent et mon détecteur interne « d'erreurs » (pouvoir, manipulation, dogmatisme, « déjà vu ») ne s'est toujours pas allumé. Au contraire, ma première impression se confirme: « C'est ça, c'est là, j'y suis! » Et j'y reste.

Plutôt que de se demander: « qu'est-ce qui ne va pas? » et de chercher des solutions, demandons-nous: « qu'est-ce qui est juste (pertinent) dans ce qui se passe? »



Le symptôme ne disparaît pas parce qu'il est « guéri », mais parce qu'il a cessé « d'être nécessaire ». Quel bouleversement !

### Virage

Autour de moi, à la pause, les stagiaires sont émus, remués. Plus tard, quand j'interrogerai d'anciens élèves, beaucoup me feront part de la même émotion. Catherine Sarade, une des premières certifiées par Thierry, aujourd'hui formatrice en communication, communication d'aide et thérapeutique à Eyguières (Bouches-du-Rhône), raconte : « En 2004, j'étais psychothérapeute et formatrice et j'écrivais un mémoire sur le stress. Je suis tombée sur un article de Thierry sur son site et j'ai trouvé que c'était d'une pertinence incroyable ! Le lendemain, j'étais en stage avec lui. Après vingt ans d'aide humanitaire internationale, j'étais tellement emballée par ce stage que j'ai décidé d'orienter ma carrière dans la pratique et la formation de la maïeusthésie... »

Pour beaucoup, la rencontre constitue un virage. Michel Saez, directeur d'un centre de formation de thérapeutes en Suisse, et également certifié, se souvient : « Quand j'ai rencontré Thierry Tournebise en 2011, ça a été un grand bouleversement. La maïeusthésie, c'était très déstabilisant : vingt ans de thérapie à revoir, une grande remise en question. J'ai mis un certain temps à trouver mes marques. C'est un nouveau paradigme. Très peu de thérapies vont dans cette direction-là. »

### Pertinence

Paradigme. Le mot, tellement galvaudé, est lâché. Ma réaction n'est donc pas excessive. La maïeusthésie, ça secoue. Pourquoi un tel remue-ménage ? Parce que tous les concepts concernant la maladie, la santé, la guérison, la communication, sont à revoir. Même les mots de patient, thérapeute, thérapie, guérison ne sont plus adaptés. Au point que Thierry sollicite souvent l'imagination de ses élèves pour en inventer d'autres.

Point clé de ce nouveau paradigme : il ne s'agit plus de « trouble à guérir ». À la différence de la psychologie de la maladie – ou psychopathologie –, qui cherche à identifier et éliminer des troubles, et de la psychologie de la santé – ou psychologie positive –, qui mobilise les ressources du bonheur, la psychologie de la pertinence se

penche sur les « justesses qui s'accomplissent naturellement chez un être humain ». Ici, le praticien envisage qu'il y ait des justesses et non plus systématiquement des maladies à guérir. Dans ce cas, peut-on encore parler de thérapie ? En effet, la maïeusthésie s'apparente davantage à un accompagnement, dans la mesure où il ne s'agit pas de guérir, mais de prendre soin d'un être dans son déploiement... ce qui s'accompagne néanmoins, nous le verrons plus loin, d'effets cliniques saisissants !

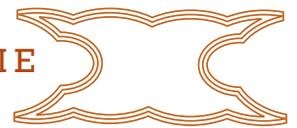
### Maïeuh... quoi ?

Maïeusthésie. Pourquoi un tel néologisme... assez imprononçable ? « Ce nom est apparu comme une nécessité afin d'échapper à la dénomination "méthode Tournebise" qui commençait insidieusement à apparaître vers 1999, explique Thierry. Le nom a été choisi à partir du grec "maieutikê" (art d'accoucher) et "aisthêsis" (sensibilité). Maïeusthésie est donc un néologisme qui définit la sensibilité aux processus "d'accouchement" de soi-même puis, en communication, une qualité d'ouverture à autrui. »

Nous avons tous en mémoire des bribes de maïeutique abordée en cours de philo. Socrate utilisait un procédé pédagogique fondé sur le questionnement qui amenait l'élève à « accoucher » de la vérité détenue par son esprit à son insu. Au regard de l'accouchement de soi proposé par la maïeusthésie, la maïeutique fait figure de manipulation mentale ! Il ne s'agit pas ici de faire accoucher l'autre, au forceps, d'une certaine idée de la vérité, mais de l'assister délicatement dans le processus spontané de déploiement de soi. Cette poussée naturelle vers la conscience de ce qui était en gestation se manifeste souvent, comme pour l'accouchement physique, par des douleurs, que nous appelons « symptômes » ou « problèmes ». En maïeusthésie, et c'est l'un des aspects novateurs de cette approche, un symptôme n'est pas perçu comme un mal à combattre, corriger ou éliminer (« on ne guérit pas une femme de sa grossesse », sourit Tournebise), mais comme un signal émis par une part de notre psyché appelant à être rencontrée en vue d'être réhabilitée et intégrée.

## Bio express

Thierry Tournebise est né le 4 avril 1951 à Puteaux (Hauts-de-Seine). Après un bac D et une année de médecine, il obtient le diplôme de naturopathe en 1976, puis celui de psychosomaticien en 1977. En 1979, il ouvre un cabinet à Bergerac, en Dordogne, où il donne d'abord des consultations, puis des formations (1988). À cette période, il développe son approche de la communication et de la psychothérapie qu'il baptise en 2000 « maïeusthésie ». Marié et père de quatre enfants, il est l'auteur de nombreuses poésies et chansons et de cinq ouvrages (voir bibliographie page 99).



« Le symptôme n'est pas là "à cause de" mais "spécialement pour" », insiste-t-il. Spécialement pour permettre cette réhabilitation dont naîtra l'apaisement. Le symptôme ne disparaît pas parce qu'il est « guéri », mais parce qu'il a cessé « d'être nécessaire ». Quel bouleversement !

### La méthode

Comment un accompagnement maïeusthésique se déroule-t-il ? La méthode élaborée par Thierry Tournebise propose un processus en trois étapes : l'identification de la part de soi à réhabiliter grâce à l'écoute du ressenti du « patient » (terme impropre dans ce paradigme, puisqu'en psychologie de la pertinence, il n'y a pas de maladie, donc pas de malade, et auquel Thierry préfère celui de « consultant », voire de « parturient », car en gestation de soi) ; la réhabilitation de cette part à travers une rencontre progressive et subtile à l'intérieur de la psyché ; la vérification de l'état de la part de soi réhabilitée, du sujet lui-même, puis de son symptôme.

Mais avant de commencer un entretien, le praticien instaure avec le consultant une véritable communication fondée sur les principes de « la posture maïeusthésique » : parce qu'il porte un regard ontique (du grec *onto* – étant, relatif à l'être) sur le consultant, il voit l'être qu'il est (sujet) et non simplement son récit ou sa pathologie (objet). Ce regard conduit naturellement le thérapeute à se sentir honoré, privilégié face à la beauté de cet être et à la confiance qu'il lui témoigne. S'ajoutent à cette attitude des principes que nous détaillons dans l'article suivant, ainsi qu'une forme spécifique de dialogue que Thierry appelle « guidage non directif » (voir exemple ci-dessous), qui consiste en questions efficaces qui accompagnent ce que l'interlocuteur cherche à exprimer et qui permettent ainsi d'accéder « aux êtres à rencontrer avec délicatesse dans leur pertinence ». Thierry insiste sur le fait qu'une question est toujours sans condition : c'est-à-dire que la réponse n'est pas due et qu'elle est accueillie telle qu'elle est, sans

Le regard ontique conduit naturellement le thérapeute à se sentir honoré, privilégié face à la beauté de cet être et à la confiance qu'il lui témoigne.

## Exemple d'entretien maïeusthésique

Cette séance se déroule entre un praticien et un patient ayant fait une tentative de suicide.

**Soignant :** Vous avez souhaité mourir ?

**Patient :** Oui, vous auriez mieux fait de ne pas me tirer de là [violence].

**S :** D'accord... Vous regrettez qu'on vous ait sauvé !?

[! ? : permet de ponctuer la reformulation. Affirmation reconnaissante, mais légèrement interrogative.]

**P :** Oui.

**S :** [validation non verbale] C'était douloureux à ce point !?

**P :** Je n'en peux plus [larmes].

**S :** [validation NV\*]. Qu'est-ce qui est si douloureux ?

**P :** Ça ne sert à rien de vivre quand on ne vaut rien comme moi.

**S :** OK... Vous avez le sentiment que vous ne valez rien !?

**P :** Vraiment rien du tout. Je ne suis qu'une merde [dégoût].

**S :** À ce point ? Qu'est-ce qui vous donne ce sentiment que vous ne valez vraiment rien ?

**P :** Personne n'a jamais fait attention à moi.

**S :** D'accord... Il y a des personnes particulières dont vous espériez l'attention ?

**P :** Mon père n'a jamais vu que j'existais.

**S :** [validation NV] Cela vous a beaucoup manqué !?

**P :** Oui

**S :** [Validation NV] Au point de vouloir mourir !?

**P :** Oui.

**S :** Ça a été terriblement douloureux !? Qu'est-ce qui a pu amener l'homme qu'est votre père à ne pas vous voir ? [Là aussi nous parlerons de « l'homme qu'était son père » et non de « son père » afin que la personne ne redevienne pas « le petit garçon

devant son papa », mais qu'il soit pleinement l'homme qu'il est face à l'homme qu'était son père.]

**P :** Il avait trop de soucis. Vous savez, il n'a pas eu une vie facile non plus.

**S :** OK. Est-ce que quelqu'un a déjà fait attention à lui ?

**P :** Non. Lui non plus.

**S :** [Validation NV] Comment l'a-t-il vécu ?

**P :** Mal. C'est sûrement pour ça qu'il buvait.

**S :** [Validation NV]. Vous pensez que ça a pu l'amener à boire !?

**P :** Oui, je me rends compte de ça.

**S :** D'accord. Comment vous sentez-vous en évoquant tout cela ?

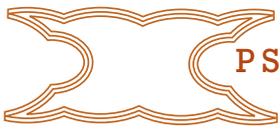
**P :** Ça me fait du bien. Je n'avais jamais vu mon père de cette façon. J'ai l'impression de me sentir plus près de lui. Je n'avais jamais imaginé qu'il a ressenti la même chose que moi.

**S :** Je vous remercie vraiment d'avoir partagé cela avec moi.

[La compréhension que le soignant vient de donner au patient contribue à le réhabiliter, ainsi que son père. Il sort ainsi un peu de la solitude et trouve une petite raison de vivre alors qu'il n'en avait plus. Aussi modeste que cela semble, c'est très important. Si au contraire le soignant lui avait dit : « Il ne faut pas dire ça », « Vous comptez certainement pour votre père », « Et puis il y a des gens qui vous aiment à qui vous manqueriez trop », le patient, se sentant terriblement incompris, aurait encore plus été tenté par la récurrence. Même si ces phrases peuvent sembler justes, elles sont dangereuses quand elles viennent avant la validation du patient et de son ressenti. Elles ne peuvent être dites qu'après (si nécessaire).]

Durée : 1 min 40.

\* non verbale.



Une question est toujours sans condition : c'est-à-dire que la réponse n'est pas due et qu'elle est accueillie telle qu'elle est, sans rectification.

rectification. Le sujet n'est jamais mis en défaut, sa réponse est immédiatement validée, puis éventuellement reformulée pour vérifier qu'on l'a bien comprise, et surtout atteste la réalité pour le consultant.

Mais comment un guidage peut-il être non directif ? Ce paradoxe soulève un aspect très subtil, expliqué par Gilles Cointepas, praticien certifié en Dordogne : « Je me suis amusé à imaginer ce que pourrait être un GPS non directif, raconte-t-il. Ça donnerait : "À 100 m, allez où vous voulez" ! Ça ne marche pas... Donc j'ai cherché comment un guidage pouvait être non directif. En fait, j'ai compris que le guidage s'applique sur l'attention du consultant et non sur le contenu de son récit. Le praticien laisse au consultant une liberté totale dans le choix des êtres et des chemins qu'il va prendre pour les rencontrer. Il s'agit donc d'un guidage de l'attention, mais sans imposer aucune direction ni aucun savoir. En fait, le praticien a seulement la certitude qu'il existe un chemin vers un être, mais il ne sait pas qui ni quoi. Et c'est lui qui se laisse guider par le consultant. »

### Le fruit de toute une vie

Comment cette méthode d'écoute thérapeutique est-elle née ? « En fait, ça a été un long processus sur près de trente-cinq ans », répond Thierry. Un processus à deux. En effet, Thierry répète souvent que, sans son épouse, la maïeusthésie n'existerait pas.

« C'est ce qu'il dit, mais moi, je pense juste qu'on a fait le chemin ensemble, rectifie-t-elle. Je pense que c'est simplement ma façon d'être. Quand je l'ai connu, c'était quelqu'un qui gambageait beaucoup et je crois que je l'ai aidé en ce sens que je l'ai conduit vers le senti. Lui partait dans des considérations très intellectuelles, alors que moi, je ressens. C'est ma contribution. »

Thierry Tournebise a 28 ans lorsqu'il ouvre son cabinet à Bergerac. C'est là que, jour après jour, au contact de ses patients, il façonne son approche, sa structure théorique et ses outils. Parallèlement, il étudie et revisite toute l'histoire de la psychologie – Abraham Maslow, Carl Rogers, Friedrich Perls, Eugene Gendlin, Martin Heidegger, Donald Woods Winnicott, Carl Gustav Jung l'inspirent particulièrement –, et de la philosophie à travers Plotin, Épictète, Descartes, Stuart Mill ou Leibniz...

On retrouve d'ailleurs ces auteurs abondamment cités dans les nombreuses publications qu'il met à disposition sur son site internet. Ce foisonnement de références en rebute certains. « J'ai voulu lire ses articles, explique un stagiaire, mais je me suis vite arrêté ! C'est trop fastidieux toutes ces références, c'est trop savant pour moi. Je préfère ses livres. » Il n'en a pas toujours été ainsi, raconte Catherine Sarrade : « Quand j'ai connu Thierry Tournebise [rappel : en 2004], explique-t-elle, ce que j'aimais beaucoup en lui, c'était sa façon

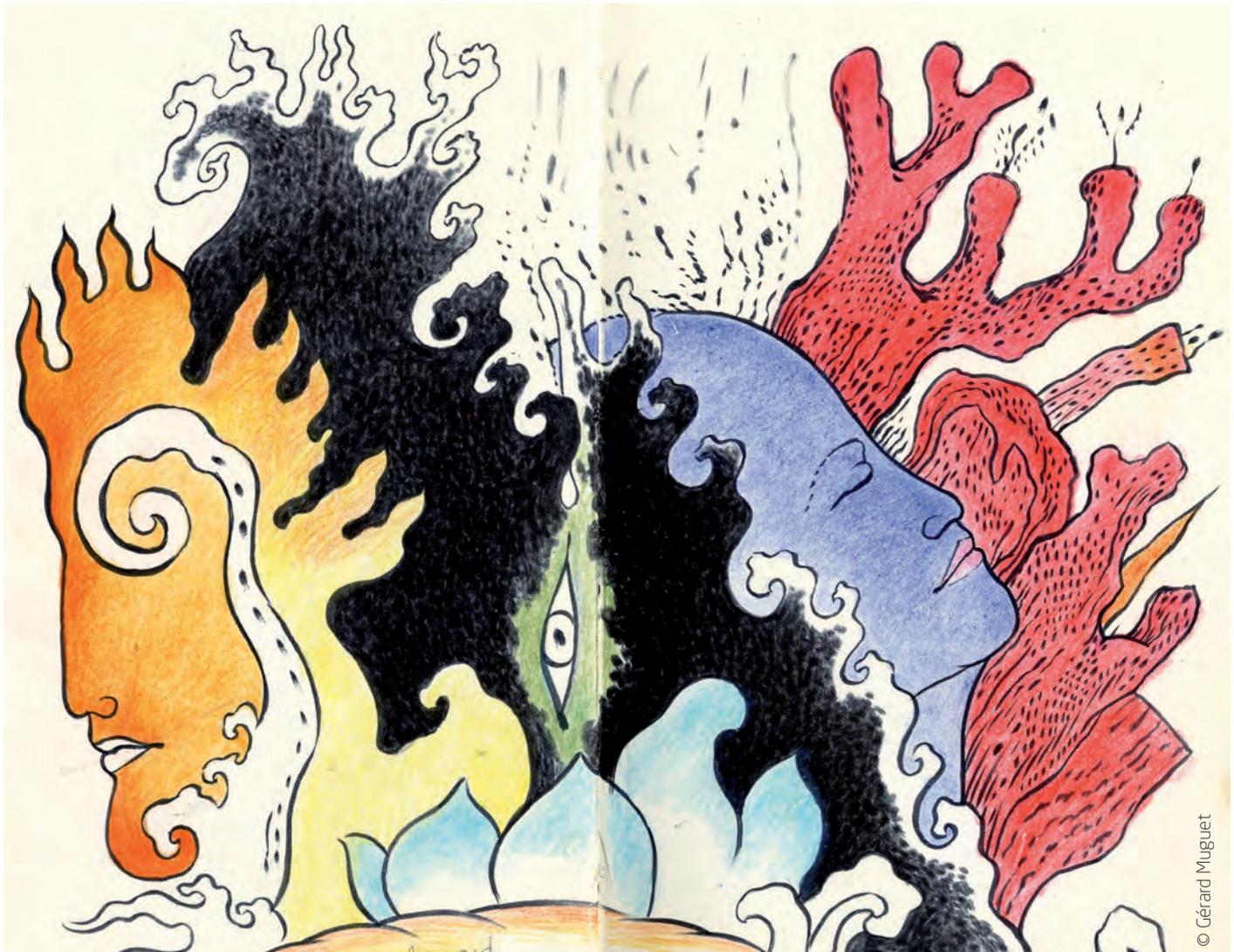
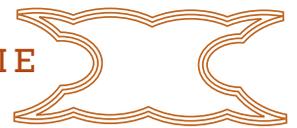
## Un autre regard sur les psychoses

Qu'en est-il de la psychiatrie ? La maïeusthésie apporte-t-elle des réponses aux difficultés que rencontre cette discipline ? Thierry Tournebise évoque les accompagnements réalisés auprès de personnes psychotiques, des schizophrènes, des artistes, des malades d'alzheimer. Il se sent très proche des travaux du docteur Henri Grivois<sup>1</sup>, qui écrit se sentir devant un patient psychotique « émerveillé sinon ébloui », privilégie l'attention sur la cohérence à celle sur le chaos et considère que le psychotique est malade de ne pouvoir partager son expérience. Thierry raconte ainsi un accompagnement : « Je me souviens en consultation d'un psychotique (par ailleurs suivi en psychiatrie) qui en arrivait à cette phase où il disait "entendre des voix". Nous n'étions pas en situation de psychose naissante, mais installée depuis de nombreuses années. Or, ici aussi le praticien peut offrir une qualité d'accompagnement. Prenant ce qu'il appelle "des voix" très au sérieux, je lui ai demandé de mettre son attention sur ces voix afin qu'il puisse me dire ce qu'elles expriment. Cela ne lui étant pas commode, j'ai modifié mon questionnement

en lui proposant de mettre son attention sur la source de ces voix (ce n'est pas l'information qui compte mais l'émetteur de cette information), tout en précisant qu'il n'était pas nécessaire d'identifier quelqu'un, mais simplement une "zone source". Puis je l'invitai à demander à cette "zone source" en quoi il était important pour elle de s'adresser à lui (question ouverte). Cela lui était encore difficile (la question ouverte n'est pas toujours une bonne pratique), alors je lui ai proposé d'adresser une question fermée : "Demandez-lui si c'est important pour elle de s'adresser à vous." Elle confirma que oui et je lui proposai alors de lui adresser (à cette zone source) un message de cohérence : "Si c'est important pour vous de vous adresser à moi, je comprends que vous vous exprimiez." [...] Cet échange simple et naturel, sans évoquer l'idée d'hallucination, lui permit de trouver une plus grande paix au cours de cet entretien<sup>2</sup>. »

1. Professeur en psychiatrie, créateur des premières urgences psychiatriques à l'Hôtel-Dieu.

2. Article « Mieux comprendre la psychose », maieusthesie.com.



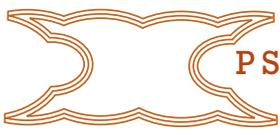
d'expliquer très simplement ce que tout le monde s'imagine être très compliqué dans le domaine de la psychologie. Avec la maïeusthésie, tout apparaît simple et évident au point d'être accessible à tout le monde. Mais Thierry a beaucoup évolué et je trouve qu'il emploie à présent dans ses publications un vocabulaire plus référencé pour être davantage crédible auprès des psychologues, des psychiatres, des intellectuels. S'il était resté dans la simplicité comme avant, ils ne se seraient pas intéressés à ses recherches. »

### Dans la lignée de Rogers et Teilhard de Chardin

Parmi ces intellectuels, l'ancien parlementaire et psychosociologue André de Peretti<sup>3</sup>, qui, du haut de ses cent ans, salue l'œuvre du fondateur de la maïeusthésie: « Je connais Thierry Tournebise à travers ses publica-

tions qui sont excellentes. Ce que je vois, c'est une très grande élégance et délicatesse, les précautions pour accompagner quelqu'un dans l'expression de ce qu'il souhaite dire sans être poussé, bousculé, questionné, mais en se sentant accompagné, accueilli, respecté. Je retrouve les idées de mon ami Carl Rogers que lui-même cite très souvent, et à propos duquel nous avons échangé ensemble. Cela évoque également ce que m'avait apporté jadis mon ami Pierre Teilhard de Chardin, dont j'ai beaucoup reçu, à savoir que, quand on est avec quelqu'un, on doit l'aider à monter au maximum à l'intérieur de lui-même. Ne pas chercher à lui imposer nos idées, nos manières de faire, nos spiritualités. Non, l'aider à monter, car plus on monte, plus on se retrouve dans cette unification possible à la fois sur le terrain des individualités, mais aussi sur le terrain mondial,

« Plus on monte, plus on se retrouve reliés, approchant l'universel. C'est ce que je retrouve chez notre ami Thierry. »  
André de Peretti



dans cet aboutissement du monde qu'il voyait si profondément. Plus on monte, plus on se retrouve reliés, approchant l'universel. C'est ce que je retrouve chez notre ami Thierry. Il s'inscrit donc pour moi dans la lignée de Teilhard de Chardin, Carl Rogers... » Thierry apprécie la référence: « L'humanisme de Carl Rogers me touche particulièrement. Il associe une extrême sensibilité ontique (la notion de présence qu'il évoqua vers la fin de sa vie comme un "espace transcendé" où se tiennent le patient et le praticien) à une rigueur scientifique de sa recherche très expérimentale et à son expérience clinique. »

### Refus et soutien

L'hommage d'André de Peretti ne saurait faire oublier le revers essuyé par Thierry en 2013, lorsque l'agence régionale de santé d'Aquitaine lui refuse le titre de psychothérapeute. « Cela en dépit de mes trente-six ans d'expérience, de mes 3000 pages publiées, du fait que je forme des praticiens et des psychologues, et sous prétexte qu'il me manquait des centaines d'heures de formation dans différents thèmes (alors que la clause du grand-père [ou clause d'antériorité, NDLR] ne demande pas ces formations) », explique Thierry. Émus par cette décision de l'ARS, seize universitaires, psychologues et chefs de pôle hospitalier écrivent à l'ARS pour défendre leur confrère de Bergerac, exprimant leur gratitude et leur considération pour ses compétences. En vain. « Je ne pense pas donner suite à ce refus qui cependant n'est pas dans la loi », conclut Thierry.

### Effets thérapeutiques

Bien entendu, la maïeusthésie n'est pas une méthode miracle et Thierry, tout comme les praticiens certifiés, connaît des « échecs ». Il faut parfois plusieurs séances pour observer un apaisement et la disparition d'un symptôme. Mais les résultats sont tels et le bouche-à-oreille a si bien fonctionné que de nombreux médecins, psychologues et thérapeutes sollicitent Thierry Tournebise pour des formations ou des consultations, et lui adressent depuis plus de vingt ans leurs propres patients. Parmi eux, le docteur Dominique Cambon, gynécologue-chirurgien

## « J'ai peur d'accoucher » : témoignage d'une praticienne



J e suis praticienne en maïeusthésie. Chaque jour, je reçois des personnes et les accompagne vers le mieux-être, au travers de magnifiques séances. J'ai l'élan aujourd'hui de vous présenter ce témoignage, afin d'illustrer ce que peut être une séance accompagnée par un praticien en maïeusthésie. C'est une jeune femme enceinte qui entre dans mon cabinet, et que j'accueille pour une première consultation. Elle est à quelques semaines de son propre accouchement. Elle me dit, avec beaucoup d'émotion: « Je vous en prie, aidez-moi, j'ai peur d'accoucher! Ça me terrorise! » En écoutant ses ressentis liés à cette terreur, cela nous a amenées à la

femme qu'était sa mère lors de son accouchement (la naissance de la consultante), et qui disait: « Accoucher, c'est horrible! » Cette femme avait en effet beaucoup souffert lors de cet événement qu'elle avait « subi » à deux reprises. Nous l'avons rencontrée [intérieurement], et nous avons reconnu à quel point c'était douloureux pour elle. Elle s'est immédiatement sentie entendue, ce qui a provoqué chez elle un grand apaisement. Puis la consultante l'a chaleureusement remerciée d'avoir fait des enfants, elle-même et son frère, malgré la grande souffrance que c'était pour elle. La femme qu'était sa mère s'en est trouvée réjouie et validée, et toutes deux sont tombées dans les bras l'une de l'autre, dans des retrouvailles apaisées.

Tout cela s'est déroulé « dans la psyché de la consultante », dans ce monde qui n'appartient qu'à elle, qui est à la fois imaginaire et en même temps bien réel pour elle, et que j'aime appeler son « paysage intérieur ».

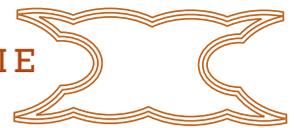
Après cette séquence, elle se trouvait déjà plus apaisée, mais la peur d'accoucher était toujours présente, même si elle ne parlait plus de « terreur ».

En écoutant cette peur, cela nous a conduit à rencontrer la femme qu'elle était, elle, lors de l'accouchement de son premier enfant. Cet accouchement avait été très difficile, et elle avait été séparée de son nouveau-né pendant de nombreuses heures, sans information de la part du corps médical. Elle avait vécu ces moments avec beaucoup de souffrance et d'inquiétude, et avec un fort sentiment d'« abandonner » son enfant. Nous avons reconnu la souffrance de cette femme qu'elle était au moment de cet accouchement, et rapidement celle-ci s'en est trouvée apaisée. Nous avons également rencontré le bébé en question, qui, lui, se sentait très bien, car son père était présent. Cette image sereine du père et de l'enfant a fini d'apaiser la consultante. Alors, nous avons réuni la femme, le père et l'enfant dans une embrassade colorée de joie, de paix et d'amour.

Suite à cette séquence, à travers des larmes d'émotion, la consultante m'a regardée et m'a dit: « Ouf, c'est extraordinaire! Je me sens soulagée, et je sais que cet accouchement sera différent. Maintenant, je suis prête. »

J'ai revu cette femme quelque temps après, et voici son témoignage au sujet de l'accouchement: « Les infirmières ont voulu à nouveau prendre mon fils pour le mettre dans une unité séparée, pour des examens. J'ai pu leur dire non, et exprimer ce que je ressentais. Pour des raisons médicales, elles l'ont pris quand même. En revanche, j'ai vécu cet accouchement avec de la paix intérieure, tranquille, sereine. Elles m'ont rendu mon bébé tout de suite après les examens. Cela, c'est parce que j'ai pu exprimer mes souhaits. Je sais que si je n'avais pas fait cette séance avec vous, j'en aurais été incapable et j'aurais eu un nouveau blocage. »

Aurélie Blanchet, psychopraticienne, certifiée en maïeusthésie, à Paris.



au centre hospitalier de Saintonge (Saintes, Charente-Maritime) : « Dans certains cas, quand on ne trouve pas de solution localement, j'adresse des patientes à Thierry. Je le privilégie par rapport aux autres thérapeutes de la région, parce que ce qu'il propose est unique, radicalement différent et très efficace. Je me souviens d'une infirmière de mon service qui souffrait soi-disant de crises d'épilepsie. Elle était suivie par deux neurologues, avait suivi plusieurs traitements, mais rien ne la sortait de là et elle était en arrêt maladie depuis plus d'un an. Je sentais qu'il y avait quelque chose là-dessous, mais je ne comprenais pas quoi. Je lui ai parlé de Thierry en lui disant que c'était une manière totalement différente de voir les choses et que ça pourrait peut-être l'aider. Elle a pris rendez-vous avec lui et le jour du rendez-vous, les routes étaient enneigées. Elle a appelé Thierry pour reporter, mais il lui a proposé de faire l'entretien par téléphone. Il ne l'a donc même pas vue ! Ce seul coup de fil a suffi : elle a arrêté tout traitement et n'a plus jamais eu de crise d'épilepsie ! Des exemples comme cela, je pourrais vous en citer plein ! »

« C'est magique, votre truc ! » Cette efficacité et cette rapidité, c'est ce qui a séduit le psychologue Sylvain Erbès, certifié depuis 2014, qui exerce à Saint-Cyprien, en Dordogne, et qui a rencontré la maïeusthésie dans le cadre d'une intervention de Thierry Tournebise au sein d'une EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). « En une ou deux séances, les personnes vont mieux, témoigne-t-il. Il n'y a pas très longtemps, une jeune femme qui pensait s'engager dans une thérapie sur plusieurs mois, est venue au deuxième rendez-vous pour me dire : "Je reviens juste pour vous remercier, mais j'ai bouclé ce que je voulais boucler". Avec les enfants, c'est d'une rapidité incroyable, j'en ai vu être débarrassés de "pipi au lit" ou de cauchemars après une seule séance d'une demi-heure. On me dit souvent : "C'est magique, votre truc !" Si je voulais être ironique, je dirais que ce n'est pas bon pour le business des psychologues ! Je suis toujours étonné par ces thérapeutes qui ne se posent

« Je suis toujours étonné par ces thérapeutes qui ne se posent pas de question quand ils voient le même patient pendant des années ! Ça me révolte, cette dépendance au suivi psychologique. Je pense que certains ont peur des choses qui fonctionnent. Moi, la maïeusthésie m'a rendu pragmatique. »  
Sylvain Erbès



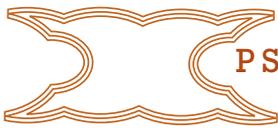
pas de question quand ils voient le même patient pendant des années ! Ça me révolte, cette dépendance au suivi psychologique. Je pense que certains ont peur des choses qui fonctionnent. Moi, la maïeusthésie m'a rendu pragmatique. » « En fait, conclut-il, grâce à Thierry, je peux me dire thérapeute, alors qu'après cinq ans d'études, on n'est pas thérapeute. »

### Manque de notoriété ?

Avec de tels résultats, comment se fait-il que vous n'avez jamais entendu parler de Thierry Tournebise ? Selon André de Peretti, « cela tient à sa discrétion, à son élégance. De la même manière qu'il est élégant vis-à-vis de ses patients, il est élégant vis-à-vis de l'opinion. Mais il mériterait d'être mieux respecté, diffusé, considéré. » Catherine Sarrade déplore ce déficit de notoriété : « Je regrette qu'on ne réalise pas à quel point il y a des choses extrêmement importantes pour le futur de l'humanité, même pour le futur de la psychothérapie dans les fondements de la maïeusthésie. [...] À mon sens, Thierry Tournebise mériterait un salut national pour l'ensemble de ses travaux et pour l'humanisme profond de son approche. » Plus loin, elle ajoute : « Les enseignements de Thierry Tournebise devraient être transmis dans les programmes de l'Éducation nationale dès l'école primaire et poursuivis en enseignement secondaire au même titre que le français est enseigné. Car nous apprenons à parler et à écrire, mais il nous manque foncièrement l'apprentissage pour devenir communicants, ce savoir-être pour vivre bien avec soi-même et avec les autres<sup>4</sup>. »

### À quand la relève ?

En attendant une telle consécration, la cause de ce manque de notoriété est peut-être à chercher du côté de l'extrême exigence de son fondateur. Cette même exigence qui fait qu'aujourd'hui, en dépit d'un emploi du temps saturé, aucun de ses élèves n'est habilité à prendre le relais en assurant une partie des stages ou en faisant passer les certifications. Catherine Sarrade n'en est pas étonnée : « Je faisais partie de ses trois premiers



certifiés en 2009. Au cours de ces premières certifications, je pense que ça a été très dur pour lui, parce qu'il est tellement pointilleux qu'il s'est rendu compte de nos difficultés. Être certifié, c'est mettre en application ce qu'il dit, mais pas de dire ce qu'il dit. De toute façon, la certification, ça ne veut pas dire qu'on a le niveau. Il faudrait avoir fait un minimum de 50 cas pour pouvoir être au niveau. »

Michel Saez regrette cette situation : « Ça serait bien qu'il ouvre son concept à d'autres formateurs. Qu'il le veuille ou non, les gens vont l'utiliser. C'est dommage et en même temps, c'est normal, c'est son bébé. »

Interrogé sur cette question de la relève, Thierry confirme que l'heure n'est pas venue. Même pour les premiers élèves, aujourd'hui praticiens en maïeusthésie chevronnés. En assistant à l'un de ses stages où je le vois mener un accompagnement avec une virtuosité bluffante, il me vient cette question : « Et si c'était un don ? Pire, et si lui seul avait ce don ? » Là-dessus, il se veut rassurant : si c'est un don, il peut être néanmoins théorisé, énoncé, mis en œuvre, enseigné...

### Une approche intégrative

La maïeusthésie est, par essence, intégrative, puisque, pour elle, tout a sa raison d'être, sa légitimité. Son fondateur a donc construit son cadre théorique sans rupture avec ses prédécesseurs, saluant même et intégrant, sans y adhérer, les apports de Freud, avec lequel il se sent pourtant peu d'affinités... « Dans la perspective maïeusthésique, les différences de pensées sont considérées comme une richesse profondément respectée, explique Thierry. Aussi importants que soient les résultats obtenus avec la maïeusthésie, cela n'invalide aucunement les autres options possibles adoptées par d'autres personnes. Comme le souligna le philosophe anglais John Stuart Mill<sup>1</sup> : "Si tous les hommes moins un partageaient la même opinion, ils n'en auraient pas pour autant le droit d'imposer silence à cette personne, pas plus que celle-ci d'imposer silence aux hommes si elle en avait le pouvoir." Je le rejoins lorsqu'il écrit que "ce qu'il y a de particulièrement

néfaste à imposer le silence à l'expression d'une opinion, c'est que cela revient à voler l'humanité : tant la postérité que la génération présente, les détracteurs de cette opinion davantage encore que ses détenteurs"... et par cette amputation, à la priver d'un bénéfice dans tous les cas [...] ».

### Trame de fond

Pour la même raison, Thierry incite les thérapeutes de tous horizons à assimiler les principes de la psychologie de la pertinence sans renier leur propre démarche. « Toutes les techniques psychothérapeutiques peuvent adopter ces nouveaux paradigmes et, riches de leurs expertises spécifiques, accomplir un tel accompagnement. » De fait, de nombreux thérapeutes, médecins, professeurs, psychologues témoignent utiliser ses outils théoriques et méthodologiques dans leur travail clinique. Michel Saez l'a introduite dans toutes les disciplines de son école, en Suisse : « Kinésiologie, réflexologie, massage, psychogénéalogie, etc., la maïeusthésie est la trame de fond de toutes nos formations : on n'est plus dans la recherche de solution, mais dans l'accompagnement de l'émergence d'êtres qui ont besoin d'être réhabilités, de s'exprimer. »

De même Catherine Sarrade : « J'avais étudié d'autres approches de psychothérapie et je continue de me former, mais la maïeusthésie reste le fondement de tout ce que j'entreprends, quel que soit le thème des formations que j'anime, la conduite de groupes de paroles ou en consultation. C'est un outil incontournable, indispensable même, que j'utilise dans toutes les situations de la vie privée et professionnelle. »

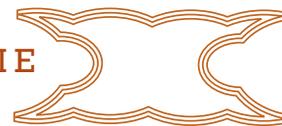
### Une voie d'individuation

La maïeusthésie est une voie d'individuation au sens jungien du terme. Elle invite à s'accueillir, accueillir toutes nos parts, à sortir de la fusion comme de la rupture, à devenir soi. « On ne pratique pas la maïeusthésie pour changer et devenir quelqu'un d'autre, explique Gilles Cointepas, mais pour réunifier nos multiplicités et devenir un peu plus qui nous sommes. »



« La certification, ça ne veut pas dire qu'on a le niveau. Il faudrait avoir fait un minimum de 50 cas pour pouvoir être au niveau. »

Catherine Sarrade



Au-delà d'une psychothérapie, c'est une autre manière d'être au monde qui s'ouvre à nous.



Sophie, une élève de Thierry, me confie que, pour elle, « la maïeusthésie est très proche de la méditation telle qu'on la pratique dans le bouddhisme, par exemple. Je retrouve dans la posture maïeusthésique cet état d'ouverture et d'accueil de tout ce qui est, de tout ce qui survient dans la conscience, sans rien produire ni saisir, et qui s'accompagne d'une joie profonde. Après une séance de maïeusthésie en tant qu'apprentie praticienne, je me sens paisible et comblée comme après une longue méditation. » Peut-on aller jusqu'à parler d'une voie spirituelle? Thierry est très vigilant sur ce point: « Si la notion de spiritualité évoque la notion de dimension ontique (abordée par Abraham Maslow), pourquoi pas. Mais j'ai une grande réticence à cela, car la maïeusthésie est avant tout libre de toute idée religieuse ou philosophique antérieure et ne souhaite en aucun cas en créer une nouvelle. Elle en est libre sans rien en rejeter. J'apprécie particulièrement quand elle parle à des croyants aussi bien qu'à des athées qui y trouvent tous des justesses libres de toute idéologie, qui ne contrarient pas leurs croyances personnelles. [...] Pour ma part, j'ai l'élan de ne me rattacher à aucune religion, tout en restant ouvert à toutes. Je suis de confession chrétienne du fait de ma naissance et de mes parents, mais toute religion quelle qu'elle soit, si elle conduit au moindre dogmatisme, pose problème. Dans le cas contraire, elle permet à l'humain de prendre soin de la part ontique qui est en lui et de mieux vivre avec les autres. »

### Un art d'être au monde

Savoir intimement que nous ne sommes pas seuls, mais en permanence accompagnés d'une constellation d'êtres en soi (tous ceux que nous avons été) poussés vers la conscience par une intelligence cachée; percevoir, à travers les manifestations de souffrance, des êtres qui appellent cette conscience; voir des trésors là où l'on ne voyait jusqu'ici que des problèmes, perdre le réflexe de vouloir corriger ou apaiser pour s'entraîner à simplement accueillir, se considérer les uns les autres comme des êtres en déploiement...: on l'aura compris, au-delà d'une psychothérapie, c'est une autre manière d'être au monde qui s'ouvre à nous. « Un monde de considération, de respect, d'attention, de confiance, résume Thierry Tournebise. Un monde où personne n'est parfait (y compris soi), mais où chacun œuvre au mieux pour accomplir ce qui, selon lui, est une justesse, et où chaque erreur (quand ce sont des erreurs) est source de déploiement, de compréhension plus subtile et d'ajustement. Chaque humain participe à la justesse de tous, et réciproquement. » ●

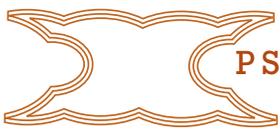
#### Notes

1. Lire « Communication NonViolente, une spiritualité en action », NEXUS n° 99.
2. [www.maieusthesie.com](http://www.maieusthesie.com)
3. André de Peretti a écrit la postface du *Grand Livre du psychothérapeute* (Eyrolles, 2011).
4. Extrait d'un article « Hommage à Thierry Tournebise, publié dans son site: [www.catherine-sarrade.com](http://www.catherine-sarrade.com)
5. Stuart Mill, *De la liberté*, Gallimard Folio Essais, 1990.

## Thérapies cousines

Depuis quelques années ont émergé de nombreuses thérapies partageant un air de famille avec la maïeusthésie. Comme elle, la Communication NonViolente exige du praticien un état communicant, une attention sur l'être et non sur l'objet de son discours. « Les oreilles de girafes » chères à Marshall Rosenberg sont tournées vers l'être. Comme en maïeusthésie, on se sert du sentiment comme d'une porte d'entrée pour accéder à un besoin insatisfait. Le praticien en maïeusthésie Gilles Cointepas soulève une différence majeure: en CNV, on propose une action simple et immédiate réalisable dans un temps assez court, alors qu'en maïeusthésie, on identifie plutôt un besoin fondamental, ontique, qui a été frustré. « L'être est toujours priorisé (celui qu'il est, celui qu'il a été, ceux dont il est issu), toujours présent avec cette frustration ontique. Il est priorisé d'abord parce que l'événement appartient au passé et qu'on ne peut pas changer le passé. Ensuite parce que cela revient à chercher à apaiser la personne, ce qui revient à nier son vécu. En maïeusthésie, on ne cherche

pas à apaiser, juste accueillir l'être avec son vécu. » Interrogé sur la CNV, Thierry Tournebise en reconnaît les apports considérables, tout en s'étonnant « du froid » que jette parfois, dans une réunion, l'intervention d'un praticien en CNV, « ce qui ne vient évidemment pas, précise-t-il, de l'enseignement de Rosenberg ». La dimension de réjouissance manquerait-elle à la fête? D'autres approches comme les constellations familiales de Bert Hellinger, l'IFS (Internal Family Systems) du Dr Richard Schwartz, le Dialogue intérieur de Robert Stamboliev, ou les MAI (multiples aspects intérieurs) développés par Isabelle Padovani, ancienne élève de Thierry, vont dans le sens d'une communication avec des parts ou êtres à l'intérieur de la psyché. Emmanuel Lafont, formé entre autres à la CNV et la maïeusthésie, relève des similitudes entre cette approche et certaines pratiques chamaniques de « recouvrement de morceaux d'âme » qui rappellent le même processus de rencontre et de réhabilitation.



# 10 clés pour comprendre la maieusthésie

## 1. Symptôme « spécialement pour »

Pour le paradigme dominant, illustré par le DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), les symptômes, nommés « troubles », sont l'expression d'un « dysfonctionnement comportemental psychologique ou biologique de l'individu » (DSM-IV-TR, Masson, 2003). Le projet consiste alors à identifier un dysfonctionnement pour y apporter une correction adéquate (psychothérapeutique ou chimique). On parle de « trouble du comportement », de « trouble obsessionnel compulsif », de « trouble du comportement alimentaire », etc. En psychologie de la pertinence, on considère le fait d'éprouver une phobie, par exemple, comme le moyen pour l'individu de garder un lien avec celui qu'il a été et dont il s'est jadis psychiquement clivé (la pulsion de survie l'ayant mis de côté). Ce clivage a été protecteur face à ce qui ne pouvait être intégré lors d'un vécu traumatique, mais il a engendré dans la psyché un « vide » qu'il a fallu sans cesse compenser pour garder un équilibre suffisant. Ainsi, le symptôme phobique joue-t-il à la fois le rôle de protection automatique face à chaque situation analogue ultérieure, mais aussi de lien (un balisage) grâce auquel la personne peut ultérieurement retrouver, puis intégrer, celle qu'elle fut lors du clivage. Le symptôme devient alors un moyen pertinent de ne pas perdre celui qu'on était lors du clivage, afin de garder la possibilité de le restaurer lorsque, ultérieurement, la maturité le permet. En ce cas, la pertinence des phénomènes à l'œuvre manifeste plutôt un élan préservant la santé (d'abord protecteur, puis restaurateur) qu'une pathologie de type « dysfonctionnement ». Un exemple clinique fourni par Thierry Tournebise : « Une femme souffre d'un trouble panique qui la tétanise lorsqu'elle s'éloigne de chez elle. Si elle décrit ce qu'elle éprouve avec précision, elle dit : "J'ai l'impression que je ne pourrai plus rentrer chez moi." Je lui demande si cela lui est arrivé avec une circonstance majeure dans sa vie, elle signifie que non. Puis si c'est arrivé à l'un de ses parents. Soudain, elle dit : "Oui, ma mère !" À neuf ans, sa mère est décédée, son père étant violent, elle a été retirée du foyer et n'est jamais retournée à la maison. Suite à la validation de l'enfant qu'était la mère, qui éprouva un tel vécu, le trouble panique cessa immédiatement. »

Tout comportement qui nous semble « inadéquat », l'agressivité, la maladresse, tout ce « qui cloche » est l'expression de cette intelligence cachée. C'est la réponse la plus juste qu'un individu ait trouvée pour atteindre sa quête de réconciliation.

## 2. Écouter notre intelligence cachée

Dans la mesure où les symptômes sont là « spécialement pour » que les retrouvailles et l'intégration s'accomplissent et non pas « à cause de ce qui s'est passé », la notion de finalité l'emporte sur celle de causalité, impliquant l'existence d'une intention, voire d'une intelligence cachée. Selon Thierry Tournebise, qui s'appuie comme nous l'avons vu sur plus de trente années de pratique en cabinet de psychothérapie, mais aussi sur l'étude approfondie de l'histoire de la psychologie, notre difficulté majeure réside dans le fait que nous sommes inconscients de cette intelligence qui nous pousse à réaliser des réconciliations par rapport à des ruptures antérieures. Or, seules ces réconciliations, ces intégrations de parts de nous-même clivées pour préserver la psyché semblent permettre l'accomplissement de soi. C'est grâce à cette intelligence que nous reproduisons les mêmes schémas de relations conflictuelles. « Nos interlocuteurs participent ainsi à notre champ de conscience et à l'étendue de notre "venue au monde", qui, jusque-là, n'était que partielle. En effet, les "bouts de soi", avec lesquels nous sommes en rupture, sont restés en attente, en gestation, prêts à saisir l'opportunité d'une réactivation pour paraître. [...] En faisant équipe avec ces réactivations, nous gagnons en rapidité! » De la même manière, tout comportement qui nous semble « inadéquat », l'agressivité, la maladresse, tout ce « qui cloche » est l'expression de cette intelligence cachée. C'est la réponse la plus juste qu'un individu ait trouvée pour atteindre sa quête de réconciliation. « On pourrait même dire que c'est une quête d'amour! » ajoute Thierry Tournebise<sup>2</sup>. Ne risque-t-on pas de justifier ainsi des actes de violence intolérables et faire preuve d'un laxisme irresponsable? La réponse est claire : si les êtres ont des raisons (et non pas « ont raison ») de commettre ces actes, ils doivent tout de même en répondre en tant que responsables. Il importe de valider tant la douleur de la victime que la raison de l'auteur pour aller vers plus de liberté ou de paix sociale.

## 3. Rencontrer toutes nos parts

Mais que sont ces parts de nous, ou parts d'être, vers lesquelles notre intelligence cachée nous guiderait en vue de leur reconnaissance? Thierry



©William Lesourd

Tournebise en distingue quatre grandes catégories.

**Celui ou celle que nous sommes**, qui est présent aujourd'hui, riche de son histoire consciente et inconsciente, celui ou celle que nous donnons à voir au monde, qui vit et interagit dans ce monde.

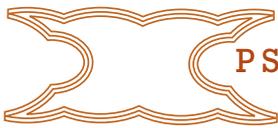
**Ceux ou celles que nous avons été**, c'est-à-dire tous ceux que nous avons été à chaque instant de notre vie, avec nos ressentis, nos joies et nos blessures (depuis notre conception jusqu'à ce jour).

**Ceux et celles dont nous sommes issus**, soit au minimum nos deux parents et nos quatre grands-parents (intergénérationnel), mais aussi nos aïeux plus lointains (transgénérationnel).

**Celui ou celle que nous sommes en devenir**. Il arrive en effet que nous n'osions pas rejoindre « celui que nous avons à être », de peur de ne plus être acceptés par autrui, de ne

## Autothérapie : à la rencontre des êtres de soi

**C**haque part qui est réintégrée dans notre psyché agrandit notre potentiel d'accueil pour toutes celles qui demeurent en attente de réhabilitation, chez nous comme chez nos interlocuteurs. Un moyen d'accélérer ce processus est l'autothérapie. « *Quand j'ai deux heures devant moi, c'est ma récompense : je vais me rencontrer* », confie Agnès Cointepas, praticienne à Périgueux. Beaucoup de praticiens se font des séances d'autothérapie en appliquant sur eux-mêmes le guidage non directif. On imagine la difficulté d'aller soi-même avec réjouissance et sans objectif à la rencontre de parts de soi à partir d'un ressenti pénible... Grâce à l'expérience, non seulement Agnès y parvient, mais elle en tire un plaisir non dissimulé : « *Je suis quelqu'un qui est parfois touché par de petites choses et je n'ai pas envie de garder ça en attendant d'aller voir mon thérapeute, alors quand quelque chose me brasse, même un tout petit peu, je l'écris sur une feuille et quand j'ai un peu de temps, je vais sous ma couette ou sur mon transat au soleil et je ferme les yeux et j'essaie d'aller à la rencontre de l'être qui appelle en moi et qui me fait venir ces émotions. Et je suis dans une réjouissance pas possible d'aller rencontrer une Agnès que je ne connais pas. Parfois, c'est assez facile et parfois, c'est plus compliqué. Dans ce cas, j'ai cette capacité à me dissocier : un coup, je me mets en thérapeute qui pose la question à la patiente que je suis et j'écris ce que dirait la thérapeute et ce que dirait la patiente. Je trouve ça d'une autonomie énorme ! Tu as un problème, tu t'enfermes, tu vas dans ta voiture, dans les toilettes, et hop, tu explores. Ça permet aussi de faire des rencontres avec des parts de soi très intimes qu'on n'aurait pas envie d'aller raconter à un thérapeute. Je déblaie, j'avance, je rencontre des êtres qui sont autant de ressources pour moi. J'ai l'impression d'avoir un immense car derrière moi rempli de petites Agnès avec leurs couettes, à différents âges. S'y trouvent aussi mes ancêtres, etc., beaucoup de monde !* »



pas être ce que nous croyons juste d'être, de nous exposer à quelques difficultés. L'expérience clinique a montré qu'un individu peut souffrir de ne pas devenir qui il a à être, au point que cela engendre un état « pathologique ». Cela concerne cette notion de psyché en devenir qu'il peine à rejoindre. Il en résulte un clivage d'avec ce que l'on pourrait appeler « la psyché future », le Soi en devenir.

À cela s'ajoutent des parts relevant du **transpersonnel** (voir encadré « Contribuer à l'apaisement de l'humanité ? »), mais aussi **le corps**, que Thierry considère comme un interlocuteur à part entière. Il cite le cas d'une patiente qui manque de mourir en accouchant et qui « quitte son corps » quelques instants, dans une sorte d'acceptation fataliste (« mon mari s'occupera de l'enfant »). Plus tard, lors d'une séance, elle découvrira que ce corps, dont l'enfant et l'être s'étaient échappés en même temps, avait vécu un profond sentiment d'abandon. La rencontre avec lui à travers son propre traumatisme d'abandon apporte alors un

soulagement somatique profond et durable. Autre exemple : une femme retrouve celle qu'elle était lors d'un viol et qui s'était dissociée tout en plaignant son violeur, « ce pauvre homme qui en est encore à faire cela ». Le corps, lui, s'était senti totalement ignoré dans sa propre souffrance et un profond apaisement survient après qu'il a été rencontré et réhabilité.

On peut s'étonner que « ceux que nous avons été dans nos vies antérieures » ne figurent pas parmi ces catégories. « Je l'évoque un peu dans quelques écrits, explique Thierry. C'est quelque chose qui peut se manifester dans la dimension transpersonnelle. Rien ne prouve leur existence, rien ne prouve le contraire non plus. On peut simplement dire que, sur le plan clinique, c'est quelque chose qui peut émerger sous la forme de "réalité subjective" et qu'il convient de l'accueillir et de le traiter comme tout autre "être de soi" émergent. Que l'on y attribue une valeur de réalité, de spiritualité ou de pure symbolique ne change rien au fait qu'on se doive de le considérer à la fois sans dénigrement et libre de toutes croyances. »

#### 4. Distinguer vie et énergie

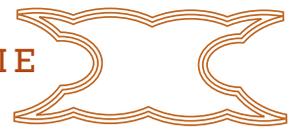
Tous ces éléments constituent donc notre psyché et, en situation optimum, se trouvent parfaitement communicants entre eux (la vie s'écoule librement au sein de la psyché dont la stabilité est ainsi assurée). En situation de trauma, certains de ces éléments sont « mis à part », la communication avec eux, et entre eux, est fermée (clivages), provoquant un déséquilibre. On serait tenté de comparer ici la maïeusthésie à une sorte d'acupuncture psychique libérant « l'énergie » bloquée dans les « nœuds » de la psyché. C'est d'ailleurs tout naturellement qu'après avoir lu les livres de Thierry Tournebise, Pascal, acupuncteur en Dordogne, a introduit les outils maïeusthésiques dans sa pratique de médecine chinoise. « Je ne parle jamais de maïeusthésie, car je n'ai pas suivi la formation, mais pendant que les aiguilles agissent, je discute avec mes patients selon les principes que j'ai compris. Les résultats sont extraor-

dinaires. Les patients sont eux-mêmes transformés par ce qui émerge de ces entretiens, tellement apaisés qu'ils en redemandent. Certains ne viennent plus pour les aiguilles, mais pour "refaire ce truc de la dernière fois". » Thierry Tournebise tient à nuancer l'analogie, car pour lui « il ne s'agit pas en maïeusthésie d'énergie, mais de vie<sup>3</sup> ». Cette distinction entre vie et énergie est un autre apport original du fondateur de la maïeusthésie. Pour lui, il est très important de sortir de cette confusion, car « ce manque d'acuité conduit, hélas, à de nombreuses errances thérapeutiques ». Il recommande donc au praticien de saisir cette distinction en revenant sur les notions de Moi et de Soi : le Moi gère l'énergie (libido, au sens de besoin qui passe par l'autre, pas forcément sexuel), le Soi gère la vie (l'existential), le Moi prend, le Soi reçoit. « Quand [...] je demande au sujet de mettre son attention sur "la femme qu'est sa mère" et non sur "sa mère", cela permet "d'ouvrir" la dimension existentielle qui, favorisant la rencontre de l'être [Soi], permet de ne plus être dans l'attachement [Moi], sans pour autant perdre l'autre<sup>4</sup>. »

#### 5. Être communicant

Autre apport essentiel de la maïeusthésie : la distinction entre communication et relation. Il s'agit, selon Thierry, d'établir avec le patient une communication, c'est-à-dire un état d'ouverture de soi à l'autre, plutôt qu'une relation (un lien, un attachement par le biais de l'information trop priorisée). Dans une véritable communication, le praticien priorise l'être qu'il a en face de lui par rapport à l'information que celui-ci lui délivre (dans la relation, l'information prime sur l'être). « Les informations sont des choses (objets). Les interlocuteurs sont des êtres (sujets) », précise Thierry. Quand on priorise l'interlocuteur, l'information circule avec beaucoup plus de résultats. Si on priorise l'information, celle-ci se dénature, part en quiproquos, en interprétations, en suppositions, en querelles, en convictions, en pouvoirs, etc. Quand on voit les êtres, on est « touché » (tact, contact, rencontre, reconnais-

« Les informations sont des choses (objets). Les interlocuteurs sont des êtres (sujets). »  
Thierry Tournebise



sance), quand on regarde les choses, on est affecté positivement ou négativement (profit ou protection, force attractive ou répulsive). On est bien loin de l'idée de « distance thérapeutique ». Ici, il s'agit d'être « distinct, mais pas distant », insiste Thierry. C'est ce que l'on appelle, en maïeusthésie, le regard ontique, c'est-à-dire porté sur l'être, dont témoigne avec émotion Aja Clavier, traductrice pour la Croix-Rouge dans les pays en guerre (lire encadré « Témoignage d'une humanitaire »). S'ajoute à cet état communicant la prise en compte du non-verbal, qui regroupe des messages implicites (posture, gestes, expressions, odeurs, etc.) et qui constitue jusqu'à 93 % de l'information diffusée par une personne. Être attentif au non-verbal de son interlocuteur permet une écoute très fine, susceptible de recevoir les messages les plus subtils émanant de l'être qu'il est.

## 6. Être dans la réjouissance

Cet état communicant et ce regard ontique s'accompagnent d'une autre caractéristique de la posture maïeusthésique : la réjouissance. « Lorsque l'on voit dans la personne en face de soi non pas un patient à guérir, mais un être en souffrance qui vient s'ouvrir à vous, accompagné de toutes ses parts [que nous avons vues plus haut : celui qu'il est, celui qu'il a été, ceux dont il est issu, etc.], s'active en nous un subtil mélange d'humilité, de délicatesse, de sollicitude et d'émerveillement », explique Thierry Tour-

nebise. Un accueil inconditionnel et enthousiaste de tout ce qui peut émerger de lui. « Alors une part de soi émerge. Elle ose se montrer, car elle sent qu'elle ne risque rien, qu'elle sera reconnue ; qu'elle ne sera ni jugée, ni abîmée, bien au contraire. »

Dans ses formations comme dans son cabinet, Tournebise incarne si pleinement cette posture que l'on peut se demander si lui seul n'en a pas le secret. La recette ? « Ce n'est pas quelque chose que le praticien donne, mais quelque chose qu'il reçoit<sup>5</sup>. » Il ne s'agit donc pas de l'acquérir, mais d'être en mesure d'accueillir ce qui la produit, à savoir le flux de vie émanant du patient... D'où la difficulté qu'éprouvent les débutants à incarner cette réjouissance. Elle est pourtant déterminante pour qu'il y ait rencontre et apaisement. Thierry raconte comment il a lui-même réalisé l'importance de cette « subtilité ». Observant la mise en œuvre (séance) d'une psychothérapeute lors d'un stage, il constate qu'elle emploie parfaitement tous les outils : pertinence, délicatesse, qualité d'attention, etc., mais que l'aboutissement ne se produit pas (à savoir le soulagement et l'apaisement intenses et évidents du patient). Il s'interroge et finit par comprendre : « Il lui manquait de se réjouir de l'émergence de la part du Soi de son patient. Cette minuscule nuance, par laquelle le praticien éprouve une certaine réjouissance quand la part d'être surgit chez son patient, est en fait un point majeur. Sans cela, tout le reste n'est rien. En

« Être praticien en maïeusthésie, c'est être le confident d'un Univers visible et invisible qui se déploie à la mesure de l'amour et du privilège que nous ressentons pour les confidences qu'il nous délivre. »

Rodrigue Esapoff

*fait, cela caractérisait ce que je mettais en œuvre en tant que praticien depuis longtemps, mais je n'en avais jamais identifié ni la nature ni l'importance. Ce qui en rendait l'enseignement plus difficile<sup>6</sup> ! »* Le praticien Rodrigue Esapoff résume ainsi la magie suscitée par cette réjouissance : « Être praticien en maïeusthésie, c'est être le confident d'un Univers visible et invisible qui se déploie à la mesure de l'amour et du privilège que nous ressentons pour les confidences qu'il nous délivre. »

## 7. Ne pas chercher à apaiser

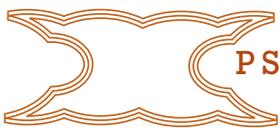
Comment rester dans la réjouissance quand on a devant soi quelqu'un qui attend une solution à son problème ? Comment ne pas être inquiet d'un

## Contribuer à l'apaisement de l'humanité ?

Il arrive que des patients soient amenés à rencontrer des êtres qui n'appartiennent ni à leur lignée, ni à leur passé, ni à leur futur. Il s'agit parfois aussi de situations symboliques, métaphoriques, hors de tout espace ou temps identifiables. On rencontre alors au cœur de la psyché quelque chose de plus expérientiel que sensoriel, de plus éprouvé que pensé, parfois à peine conceptualisable mentalement et encore moins dicible verbalement. Cette « dimension » transpersonnelle n'est pas sans rappeler les notions d'inconscient collectif et d'archétypes proposées par Carl Gustav Jung. Le praticien Gilles Cointepas, qui a souvent fait l'expérience du transpersonnel lors de séances, les rapproche des COEX\* de Stanislav Grof, ces souvenirs de périodes et de contextes différents regroupés ou connectés ensemble par la même charge émotionnelle. « Quand on demande : "Ça fait longtemps que vous ressentez ça ?" on ouvre la porte d'un

COEX qui correspond à cette émotion et ce ressenti, avance Gilles Cointepas. Si, comme le montrent des études récentes, le cerveau n'est qu'un récepteur-transcodeur d'une conscience délocalisée, on peut imaginer une mémoire universelle, un grand internet cosmique où les mémoires seraient organisées en COEX. En maïeusthésie, quand on s'est déjà bien réconcilié avec "papa-maman", on accède très rapidement au plan transpersonnel. Ainsi, on peut se retrouver devant une infinité de corps suppliciés, l'infinité de femmes victimes d'agressions sexuelles depuis la nuit des temps... Et là, on peut appliquer le guidage non directif pour aller prendre la mesure de la souffrance de tous ces êtres, et constater que cela les apaise ! Une fois les victimes reconnues et réhabilitées, on peut rencontrer les bourreaux, de la même manière... »

\*Systèmes d'Expériences Condensées.



« Quoi qu'il me raconte, je le vois dans sa grandeur, je ne suis pas affectée.

Ça dédramatise tout. »

Aja Clavier

échec, impatient d'un résultat, comment ne pas douter? C'est l'une des difficultés de l'approche maïeusthésique: désapprendre la posture de l'aidant qui « veut soigner », « débarrasser », analyser, comprendre, combattre le symptôme. « Vouloir apaiser n'apaise pas, répète Thierry. *Pire: rassurer une personne, c'est l'abîmer.* » En effet, c'est une insulte, un déni du vécu de l'être qui appelle. « Si vous voulez apaiser, vous créez des tensions. [...] Dès que vous sentez que vous dépensez de l'énergie, dès que vous forcez, cela vous avertit que vous êtes dans une posture inadaptée. Cela doit se faire sans effort », rappelle Thierry. Un virage à 180 degrés pour les

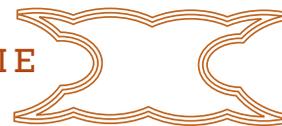
psychothérapeutes aguerris comme Michel Saez: « Dans mes approches thérapeutiques, c'était toujours chercher le problème, trouver la solution, etc. Intégrer les principes de la maïeusthésie dans nos formations, notamment la posture, la reformulation, les validations, etc., a été très salubre. Pour les patients, que j'ai vus sortir des séances très différents, profondément apaisés, et pour moi: en tant que thérapeute, je me sens beaucoup mieux, dans la mesure où je ne suis plus dans cette lourdeur à entendre les problèmes des gens, mais au contraire à écouter des choses magnifiques qu'ils partagent avec moi. Ça change tout! » Thierry a donné de nombreuses

## Témoignage d'une humanitaire



**A**ja Clavier est membre du Comité international de la Croix-Rouge (CICR) et intervient comme traductrice auprès de prisonniers dans les pays en guerre (Irak, Afghanistan, etc.): « J'ai travaillé en Afghanistan avant de faire la formation de Thierry, et à cette époque, je plongeais, j'étais affectée. Quand j'ai entendu Thierry parler de la joie de la rencontre, je me suis dit: "Ah oui, ça, j'y crois!" J'ai vu des gens aller mieux en quelques minutes juste à cause de cette posture. La bonté, la délicatesse, la douceur sont des choses essentielles avec une personne traumatisée. Donc, je mets mon attention sur l'être, car si je mettais mon attention sur l'histoire, je serais happée par l'horreur, je coulerais avec lui dans la négativité. Le plus souvent, les hommes que j'ai en face de moi se sentent exclus du champ de l'humain, parce qu'ils ont été considérés comme des objets, maltraités, avilis... donc si je les regarde en regardant l'horreur, je les chosifie, je leur dénie le statut d'être humain. C'est une survictimisation! Tandis que si j'ai cette posture maïeusthésique et que je le regarde dans sa dimension ontique, numineuse, essentielle, et non comme un individu écrasé, mon regard le relève! Mon regard le voit digne, debout. Ce n'est plus moi qui

plonge avec lui, c'est lui qui se relève avec moi. Quoi qu'il me raconte, je le vois dans sa grandeur, je ne suis pas affectée. Ça dédramatise tout. [...] Le soir, je ne rentre pas abattue ou cynique, je rentre heureuse parce que j'ai fait de belles rencontres. Un jour, j'ai entendu le directeur du bloc dire: "Ah, attention, elle, c'est une vraie musulmane, hein!" parce que pour lui, j'incarnais ça: la foi dans l'humain. » Blessée sur le terrain et rapatriée, Aja Clavier est actuellement en master 2 de psychologie. Elle avance une interprétation neurophysiologique de l'apaisement constaté lors des séances de maïeusthésie: « Quand on est face à une menace, on met en action le système sympathique, les hormones de l'action pour pouvoir fuir ou attaquer. Le système parasympathique, c'est celui dans lequel on est installé quand tout va bien. Quand je suis centrée dans la posture maïeusthésique, je suis dans mon parasympathique, pas dans le stress, et l'autre en face, même s'il est dans le sympathique, il reçoit dans son système limbique le message "il n'y a pas de danger", d'où l'effet d'apaisement qui permet la communication, car on ne peut bien communiquer que dans le parasympathique. »



formations dans des hôpitaux et des maisons de retraite où les personnels sont souvent confrontés à des impasses relationnelles douloureuses pour eux comme pour les malades. Il invite notamment les soignants à valider les patients dans la nature et la mesure de leur ressenti, leur inquiétude, leur mal-être, même si ce qu'ils expriment semble faux ou incohérent. Dire à une personne âgée fatiguée de vivre « *mais non, vous êtes en pleine forme* », « *vous êtes belle* », « *il ne faut pas dire ça* », etc., est un douloureux déni. Valider son vécu par un simple « *d'accord... C'est tellement douloureux pour vous...!?* » suscite un intense soulagement et une ouverture facilitant les soins. « *Cela produit même des moments de cohérence chez des malades d'alzheimer, témoigne le psychologue Sylvain Erbès. Bien sûr, quelques minutes après, la personne a oublié, mais ce que j'entends souvent alors c'est "je ne sais pas qui vous êtes, mais vous êtes le monsieur gentil, vous".* »

### 8. Ressentir et non réfléchir

« *Les neurones ne fonctionnent pas, ce doit être un jaillissement. On ne mobilise pas l'intellect. Zéro énergie, zéro gravité* », glisse Thierry à un élève qui « *part dans sa tête* » au lieu de rester en contact avec le ressenti de son patient. De quoi le patient se plaint-il ? Comment se sent-il par rapport à ce problème ? En maïeusthésie, on part du symptôme pour identifier le ressenti qu'il produit chez le consultant. Puis on utilise ce ressenti pour orienter l'attention du consultant vers « *l'être qui appelle* » avec un ressenti analogue. Pour le patient, qui, justement, ne se « *sent pas bien* », l'accès aux ressentis peut s'avérer délicat. C'est d'ailleurs la seule limite à cette approche qu'ont pu pointer les thérapeutes interrogés : avec certaines personnes trop « *dans le mental* », difficile de les amener à porter leur attention sur leurs sensations, leurs émotions, ceux qu'ils ont été, leurs aïeux, etc. « *C'est pourquoi je suis content d'avoir d'autres outils qui me permettent de passer par un autre biais quand ça coince*, explique Michel

Saez. *Cela dit, il est arrivé lors d'une séance qu'une émotion sensorielle, en l'occurrence une odeur, se présente pour nous guider vers un être. Ça peut donc passer par le sensoriel.* »

### 9. Le non-savoir comme compétence

Autre réapprentissage pour le praticien : considérer le non-savoir comme une source de compétence, son savoir intellectuel étant, en fin de compte, un « *avoir intellectuel* » inadapté au monde de « *l'être* » où se produit la rencontre. « *Pour exercer tout métier d'écoute, on devrait passer un DU en non-savoir* », plaisante Thierry. Moins on sait (à la place de l'autre), mieux on peut accompagner le consultant dans son paysage intérieur, sans rien induire, sans interpréter, sans projeter. « *Que l'on soit commercial, manager, soignant, enseignant, à partir du moment où on a affaire à l'humain, savoir ne pas savoir à la place de l'autre est essentiel. C'est une posture d'humilité, de non-pouvoir. J'accorde même à l'autre que le savoir est chez lui. Donc, on inverse totalement la position de l'expert par rapport à l'ignorant. C'est celui qui a l'expertise qui ne sait rien, et c'est celui qui n'a rien appris qui sait "tout", ayant vécu et éprouvé ce qui le concerne.* »

### 10. Ni dans le temps ni dans l'espace

« *Pouvez-vous porter votre attention sur l'enfant que vous étiez ce jour où votre père est parti ? Comment se sent le petit garçon que vous étiez ? Pouvez-vous vous approcher de lui et le prendre dans vos bras ?* » Notre intellect n'aime pas beaucoup ce genre de propos. Comment un être du passé peut-il être rencontré par lui-même dans le futur et ce à chaque instant présent ? Comme on l'a vu, la maïeusthésie opère dans une dimension ontique, existentielle, où les notions de chronologie et de localisation sont inadéquates. Thierry Tournebise a qualifié cet univers d'« *uchrotopique* ». « *Ce qui est uchrotonique est ce qui ne se situe pas dans le temps, ce qui est utopique est ce qui ne se situe pas dans l'espace. Par le néologisme "uchrotopique", je définis ce qui n'est ni spatial ni temporel.* » Dans la psy-

« *Les neurones ne fonctionnent pas, ce doit être un jaillissement. On ne mobilise pas l'intellect. Zéro énergie, zéro gravité.* »

Thierry Tournebise

ché, tout se passe comme si « *le futur contemplait le présent* », autant que « *le passé engendre le futur* », la réalité subjective est hors du temps et de l'espace.

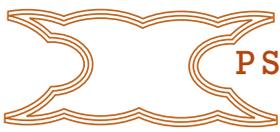
À ce sujet, Rodrigue Esapoff se souvient d'une séance faite par Thierry lors d'un stage devant plusieurs stagiaires : « *Ce jour-là, j'ai vraiment compris la dimension uchrotonique : je sentais à la fois la présence de la stagiaire qu'il accompagnait, celle de la fille qu'elle était au moment de l'événement (et qui demeure toujours au sein d'elle) et celles du père et du frère disparus dans un tragique accident de la route, mais qui étaient bien présents parmi nous durant l'entretien... C'était extraordinaire, touchant, fluide. J'avais vraiment l'impression de plusieurs présences qui se rejoignaient en étant à la fois là et ailleurs.* »

Les êtres à rencontrer sont « *n'importe où entre maintenant et l'éternité* », rappelle Thierry, évoquant une nouvelle topique où « *les interactions sont multiples et [où] tout doit être considéré dans une "hyper-systémie"* ». ●

Sylvie Gojard

### Notes

1. Thierry Tournebise, *L'Art d'être communicant avec les autres et avec soi-même*, Dangles, 1995, p. 248.
2. Thierry Tournebise, *Chaleureuse rencontre avec soi-même – Le plus court chemin vers l'autre*, Dangles, 1996, p. 53.
3. *L'Art d'être communicant avec les autres et avec soi-même*, op. cit., voir le « *schéma des stratégies inconscientes* ».
4. Thierry Tournebise, *Le Grand Livre du psychothérapeute*, Eyrolles, 2011, page 47.
5. *Idem*, page 120.
6. *Idem*, page 119.
7. Article « *Causalité et finalité* », [www.maieusthesie.com](http://www.maieusthesie.com)



Thierry Tournebise :

## « Ce qui compte, c'est que la maïeusthésie



©William Lesourd

**NEXUS:** Vous avez formé plus de 14 000 personnes<sup>1</sup>, accompagné plus de 2 000 patients<sup>2</sup>, vous êtes submergé de demandes, comment se fait-il que vous ne soyez pas plus connu de vos confrères, des médias, du public? Thierry Tournebise : Je ne cherche pas spécialement à être connu, ni d'ailleurs à ne pas l'être! Il se fait ce qui doit se faire à un rythme naturel. Une approche ne se pérennise pas par sa célébrité, mais par son usage discret et efficient. Elle se place ainsi naturellement au bon endroit, auprès des bonnes personnes, qui en font un usage raisonné, sans effet de mode.

Ce qui importe, c'est que les paradigmes qui sont proposés dans la psychologie de la pertinence soient des bases disponibles, et que la maïeusthésie trouve sa place auprès des praticiens. Juste « qu'elle trouve sa place » et non « qu'elle s'impose ». La célébrité de l'approche est sans importance. Ce qui compte, ce sont les moyens cliniques permettant d'ajouter quelques suppléments à la qualité de sa pratique. C'est l'usage, c'est la mise à disposition d'éléments utiles aux praticiens de toutes obédiences, qui conforteront la place de la maïeusthésie.

**Comment ces idées de justesse et d'intelligence cachée vous sont-elles venues?**

Cette confiance en la justesse vient sans doute au moins partiellement de ma pratique de l'aïkido dans l'adolescence (jusqu'à la ceinture blanche!) où l'on accompagne l'agresseur dans le mouvement qu'il a choisi de faire sans jamais s'y opposer, et de l'étude de la naturopathie (qui accompagne l'organisme dans la justesse de son homéostasie [entre autres, action spontanée des émonctoires], sans combattre les troubles apparents). Pour ce qui est de l'intelligence cachée, je pense que la naturopathie, dont j'ai terminé l'étude en 1977, y a été pour beaucoup sur le plan organique... Je l'ai progressivement étendue au plan psychologique.

**Quel regard portiez-vous sur le monde lorsque vous étiez enfant?**

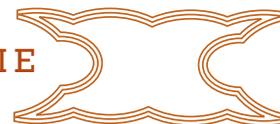
J'avais l'intuition d'une simplicité qu'on ne me montrait nulle part.

**Vous racontez qu'encore adolescent, vous avez un jour lancé à votre mère que « prier, c'est blasphémer ». Que vouliez-vous dire?**

Si Dieu existe, il ne peut qu'être pertinent... Lui demander de corriger ses intentions me semblait être une sorte de blasphème.

**Vous dites souvent que sans votre épouse, il n'y aurait pas de maïeusthésie. Quel rôle a-t-elle joué?**

Elle a joué un rôle majeur. Nous avons eu quatre enfants. C'est elle qui les a portés, mais bien sûr, nous les avons conçus ensemble. Même si j'ai porté la



## soit disponible pour tous »

maïeusthésie, je considère pleinement que, de la même façon, nous l'avons conçue ensemble, en ce sens que sans ces quarante-trois années de partages subtils, la maïeusthésie n'aurait jamais vu le jour. Elle a pleinement « ensemencé » en moi la sensibilité ontique et a permis, par de multiples échanges, d'aboutir à une pensée et une approche de plus en plus claires, sans se perdre dans d'inutiles (voire dangereuses) considérations intellectuelles.

**Pratiquez-vous la maïeusthésie sur vous-même, vos proches? Pouvez-vous « mettre en pause » la posture ou bien est-elle devenue une seconde nature?**

Je ne cherche pas à me mettre en « pause » de la vie. Mais, comme pour tout le monde, il y a des moments plus intenses que d'autres et même des digressions salutaires qui peuvent ultérieurement se révéler pleines de richesses. Je peux aussi me retrouver dans une vie triviale, sans subtilités particulières, pris dans le quotidien, ayant des exigences de toutes sortes. Tout cela avec des hauts, des bas, des joies ou des colères ou énervements... comme tout le monde! Peut-être, tout au plus, ai-je l'avantage de ne pas m'enliser trop longtemps dans des tensions inutiles ou néfastes. Mais il s'agit tout simplement de vivre sans être ni loin de soi, ni loin des autres, du mieux que l'on peut.

**Depuis toutes ces années, avez-vous pu rencontrer toutes vos parts? Vous êtes-vous accueilli en totalité?**

J'ai sans doute réhabilité un grand nombre de ceux que j'ai été (biographie) ou de ceux dont je suis issu (transgénérationnel), sans oublier la dimension ontique (transpersonnel). La notion de « totalité » est bien présente, mais elle est simplement en cheminement, comme pour tout le monde.

**Comment voir des justesses dans les horreurs de l'actualité? Les crimes de l'islamisme, par exemple.**

Cela est bien difficile. Il semble que si l'on se contente de ne voir que des monstres et qu'on extrait ainsi ces êtres (les auteurs) de l'humanité, on s'expose au risque de pérenniser leur monstruosité. Cependant, je ne me sens pas capable de répondre avec la précision voulue face à une telle horreur. La seule chose que je peux préciser, c'est qu'il ne faut rien négliger dans la réalité de l'horreur que constituent ces actes, les dénoncer, et s'en protéger, mais qu'il ne semble pas pertinent d'assimiler l'horreur des actes avec les auteurs (qui sont néanmoins des humains, en dérive, en détresse – mais comment y voir encore notre semblable?). C'est sans doute là le piège. Il convient surtout, pour honorer les victimes, de ne pas penser à elles uniquement à travers cette horreur, mais aussi à travers tout ce qu'elles avaient d'humain, de délicat et de précieux dans leur existence. N'en avoir la mémoire qu'à travers ces actes abominables reviendrait

« Il convient surtout, pour honorer les victimes, de ne pas penser à elles uniquement à travers cette horreur, mais aussi à travers tout ce qu'elles avaient d'humain, de délicat et de précieux dans leur existence. »

à les déchoir ou les déshonorer, à souiller la mémoire de ceux qu'ils étaient et donner trop de pouvoir aux terroristes.

**La maïeusthésie aide-t-elle à pardonner?**

Lorsqu'une personne souffre de ce qu'on lui a fait subir, l'apaisement ne vient ni de la rancune ni du pardon. Il se produit, d'une part, par la compréhension et la validation de la peine de la victime qu'elle a été et, d'autre part, par la validation des raisons de l'auteur. Comprendre la raison de l'auteur ne signifie pas l'excuser, ni banaliser son acte, mais accéder au sens, et surtout accéder à l'humain. Si le praticien peut avoir un jugement envers l'acte de l'auteur, il n'est pas censé avoir de jugement envers l'être qu'est l'auteur. Reconnaître la gravité de l'acte permet de respecter la victime, ne pas juger l'auteur permet à la victime de ne pas s'enliser dans la rancune. Cela est particulièrement vrai quand l'auteur est un conjoint ou un parent.

**Aujourd'hui, qu'est-ce qui vous rend heureux?**

La vie, la rencontre des êtres dans ce qu'ils ont de plus subtil. En priorité mon épouse, aussi mes enfants et petits-enfants, ma famille, mon père qui vient de perdre son épouse, mon frère... Dans les loisirs, la nature, la musique, la poésie, l'harmonie... également la curiosité envers les nouveautés, l'écriture, la créativité, le fait d'harmoniser, de mettre en cohérence des choses différentes les unes des autres, mais entre lesquelles se trouvent des ponts ou des passerelles à découvrir, à révéler. ●

**Propos recueillis par Sylvie Gojard**

1. En 28 ans.

2. En 36 ans.

### Pour aller plus loin

Les ouvrages de Thierry Tournebise : *L'Écoute thérapeutique – Cœur et raison en psychothérapie* (ESF, 2001, 2005, 2009) ; *Chaleureuse rencontre avec soi-même – Le plus court chemin vers l'autre* (Dangles 1996) ; *L'Art d'être communicant avec les autres et avec soi-même* (Dangles, 1995) ; *De l'attirance à l'amour* (ouvrage collectif, L'Harmattan, 2010) ; *Le Grand Livre du psychothérapeute* (Eyrolles, 2011) ; *Face à la délinquance* (avec Danielle Delamotte, L'Harmattan, 2012). Sur son site, 1 871 pages d'articles gratuits : [www.maieusthesie.com](http://www.maieusthesie.com)