

« La Guérison est un retour à l'amour »

Un Cours en miracles

La psychothérapie pour moi aujourd'hui : une voie intégrative...

« *Nous désirons tous être heureux, nous refusons tous la souffrance. Le bonheur étant le but même de la vie, il importe de rechercher ce qui nous rend le plus heureux.* » Notre expérience, heureuse ou malheureuse, peut-être soit physique, soit mentale et c'est en général l'esprit qui exerce l'influence la plus profonde sur chacun des nous. Si l'on veut modifier les circonstances extérieures, qu'il s'agisse du milieu ou l'on vit ou de ses rapports avec autrui, *c'est en Soi qu'il faut d'abord opérer un changement, La clé du succès est dans la paix de l'esprit* ». C'est pourquoi il est si important d'essayer de parvenir à la paix de l'esprit (...) et de trouver des moyens d'y parvenir. » Quand nous la possédons, nous sommes capables d'affronter les situations de manière calme et raisonnée. Sans la paix intérieure, quel que soit le confort de notre existence, les circonstances extérieures nous inquiètent, nous perturbent sapent notre bien être. »

La psychothérapie *est vaste et plurielle* écrivait le Dr Meyer(2010). La thérapie que je vous offre est le fruit de plus de 30 années d'expériences, de vécu et d'expérimentation. Je dirige des thérapies individuelles, des groupes, des ateliers de croissance, des méditations, des cours, et bien d'autres activités toujours dans l'optique d'un « travail de guérison » et d'une perspective holistique.

Mon approche thérapeutique s'inscrit dans le courant intégratif et transpersonnel parce qu'elle intègre de nombreuses techniques complémentaires et puissantes. Donc « (...) ce courant propose des réponses particulières à la souffrance humaine. ¹» Ces réponses concernent le domaine psychologique et relationnel certes, mais aussi *la question du sens de la vie* sur un chemin d'évolution qui permet de construire une personnalité et qui accompagne dans le même temps le déploiement de l'être, c'est-à-dire de la dimension spirituelle de la personne.

La personne qui demande de l'aide vient généralement parce qu'elle cherche à améliorer sa vie, ou encore qu'elle souffre d'une relation à lui-même ou à l'autre. Je *regarde toujours l'individu qui vient vers moi comme une personne qui veut grandir.* « Une personne en recherche, et pour reprendre le titre d'un des livres du psychologue C.G.Jung ² **comme un individu à la découverte de son âme.** C'est ce qui me m'anime et me motive depuis plusieurs décennies ».

¹ Bernatdette Blin , Brigitte Chavas, Manuel de psychothérapie transpersonnelle, interéditions,2011

² Carl Gustav Jung, L'homme à la découverte de son âme, PUF, réédition 1972

« *Le thérapeute est thérapeute à partir de qui il est, à partir de son histoire et de ce qu'il fait. Toutes ces expériences de vie, des plus nourrissantes aux plus douloureuses* »³, (...) m'ont enseigné et ont fait de moi ce que je suis comme personne et comme thérapeute. Mon parcours m'a demandé du temps, de la patience, des efforts constants, du courage, de la volonté. Des larmes, de nombreuses chutes ont succédé un besoin impérieux de me relever, de comprendre et de me tenir à nouveau debout. Pendant plus de 30 ans, j'ai expérimenté de nombreuses techniques. Je suis, au travers mes expériences, un individu qui a construit ma propre vision de la vie, de la relation, et de l'humain. Par mon approche, par ma présence, je suis appelé à devenir **un révélateur de conscience** comme les ont si bien nommé les thérapeutes Blin et Chavas (2011).⁴ Il ne faut pas oublié que la relation thérapeutique devient une co-création. Moi et l'autre en mouvement.

Contrairement à la psychologie occidentale qui n'avait tendance qu'à ne focaliser que sur tout ce qui ne va pas le courant de la psychologie bouddhique qui propose une vision optimiste et positive de la nature humaine. Tout comme pour « Le psychothérapeute transpersonnel (qui) a foi dans la nature sacrée de l'être humain, dans sa capacité d'auto-guérison, dans la présence à l'autre, et dans le lien qui est le sens et le mystère de l'existence.⁵ » De même dans les perspectives bouddhistes, les émotions perturbatrices ne sont pas ignorées, mais considérées comme masquant notre santé fondamentale, un peu comme des nuages qui cachent le soleil. Dans cette optique, les épreuves morales les plus douloureuses sont l'occasion, si nous le voulons, de mettre au jour notre sagesse naturelle. « La psychologie bouddhiste estime l'homme capable de combattre et de réformer ses habitudes émotionnelles inadaptées. Selon un célèbre adage bouddhiste, il existerait *84, 000 émotions nuisibles mais aussi 84, 000 antidotes !* Quelle merveille !»

Divers outils nous sont offerts pour scruter plus à fond l'instant présent, dont la psychologie bouddhique, ou encore la « pleine conscience » comme l'a structuré et présenté Jon Kabat-Zinn, de le percevoir avec plus de finesse et de subtilité que l'attention ordinaire. Il s'agit d'une attention « avisée », d'un espace de clarté qui émerge lorsque le flot chaotique de l'esprit s'apaise, et qu'il prête l'oreille aux murmures de notre sagesse intuitive innée.

Mon travail personnel et mon activité de thérapeute m'ont appris que l'attention, allié à l'exploration psychologique, est un outil très efficace pour percer l'opacité des schèmes dont nous souffrons et démêler l'écheveau des habitudes émotionnelles qui minent notre paix intérieure.

Mon approche propose une synthèse de plusieurs disciplines : Il y a plus de 35 ans j'ai tout expérimenté la thérapie primale de Janov qui fut mon premier pas dans le monde des sentiments. Par la suite je me suis formé à la Psychosynthèse de

³ Bernatdette Blin , Brigitte Chavas, Manuel de psychothérapie transpersonnelle, interéditions,2011

⁴ idem

⁵ idem

Roberto Assagioli qui fut un autre pas dans ma compréhension de l'âme humaine, celle-là fut une ouverture vers plus grand. J'y ai tout au long de mon parcours greffé de nombreux outils dont la psychologie bouddhiste, la méditation d'attention, la pleine conscience, les découvertes neurologiques récentes, la thérapie cognitive, la gestalt, la bioénergie, la thérapie provocatrice et bien sûr tout le nouveau courant de thérapie énergétique dont l'EFT.

En terminant, les épreuves les plus pénibles et les émotions les plus douloureuses peuvent donc, pour peu que nous le décidions, devenir autant d'occasions de progrès spirituels et de régénération de notre sagesse innée, bref d'éveil. Il suffit de les affronter une bonne fois, de les voir telles qu'elles sont, pour se défaire de leur emprise. Elles perdent ainsi leur pouvoir maléfique. Ainsi, tout au long de ce périple ponctué de doutes, de remises en question, d'espoirs et d'illusions déçus, de tumultes de nos émotions, de lâcher-prise, de renoncements, d'incompréhensions, a construit ce que je suis comme homme et comme intervenant. Je vous propose de vous accompagner **humblement sur un chemin qui a du cœur**.

Ma Formation

- Formation en Psychosynthèse, École de Psychosynthèse Roberto Assagioli, Montréal, Canada
- Formation approche Fusionnel\Solitaire, Québec, Canada
- Baccalauréat en Sexologie, UQAM, Montréal, Canada
- Maîtrise en Science humaine des religions, Université De Sherbrooke, Sherbrooke, Canada
- Programme court en psychologie de la personnalité, UQAM, Montréal, Canada
- Propédeutique en Psychologie, UQAM et UDM, Montréal, Canada
- Certificat en Toxicomanie, Université de Montréal, Montréal, Canada
- Formation en Focusing, Actualisation, Montréal, Canada
- Formation en Homéopathie, (3 ans) CTH, Montréal, Canada
- Certificat en Énergétique, CTH, Montréal, Canada
- Formation Universitaire bouddhique, Université Bouddhique Européenne, (en cours)
- Formation en psychologie énergétique, EFT
- Formation en Discipline Positive, Montréal, Canada
- Participation à des séminaires du Cours en Miracles
- Participation à de nombreux séminaires de Pleine Conscience, méditation