

AVANT-PROPOS

Qu'est-ce que la psychothérapie ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Quelle différence entre thérapie et psychothérapie ?

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

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

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

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

Toutes choses qui touchent l'âme humaine.

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

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

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

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

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

Et c'est ce que propose ici Patricia d'Angeli, grâce aux techniques de la « Thérapie Symbolique Avancée » qu'elle a créée !

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

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

La psychothérapie de Patricia d'Angeli nous réconcilie avec notre *Féminin positif*, avec notre globalité et notre sensibilité profonde. Elle soigne notre âme.

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

Olivier Lockert

Co-Fondateur de l'Hypnose Humaniste

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

PRÉFACE

de la nouvelle édition

De quoi parle t'on lorsque l'on évoque les blessures intérieures ?

Les blessures intérieures sont des blessures psychologiques. C'est-à-dire qu'elles sont situées à l'intérieur de nous. Elles font partie de ce que l'on appelle « notre ombre ».

Ces blessures influencent nos émotions, nos comportements et nos choix de vie. Malheureusement, souvent de manière négative, car, par définition, une blessure fait souffrir.

Elles nous ont été infligées par les mauvaises expériences qui nous sont arrivées dans notre vie. Mais pas seulement les deuils ou les traumatismes.

Ces blessures ont pu aussi être infligées par des paroles désagréables provenant de notre entourage. Ou des comportements inappropriés.

Ou encore par des personnes qui nous aimaient et qui n'ont pas fait exprès de nous faire du mal, car, étant eux aussi blessés, ils ne se sont pas rendu compte qu'ils reproduisaient ce qu'ils avaient subi sur nous.

Nous verrons aussi dans ce livre qu'il existe un autre type de blessure, plus invisible, mais néanmoins, très actif qui ne nous a pas été infligé directement par nos proches mais par le collectif. Par notre histoire et le passé de l'Humanité.

Ces blessures collectives, qui nous concernent tous, nous influencent personnellement, mais influencent également le monde dans lequel nous vivons, et ceci de manière complètement inconsciente. Comme si l'Humanité prenait des décisions ... sans trop savoir pourquoi.

Par exemple, la blessure du « Patriarcat » qui a déséquilibré les relations entre les hommes et les femmes.

Et, comme tout ce qui se passe à l'extérieur de nous a une répercussion sur notre psyché intérieure, cette blessure a déséquilibré également nos propres Féminin et Masculin intérieurs.

Nous étudierons dans ce livre de quoi il s'agit exactement.

Afin de soigner ces blessures, nous ferons appel à l'Hypnose. Mais pas n'importe laquelle.

Naviguer avec l'hypnose traditionnelle et dissociante dans l'Inconscient d'une personne ne suffit pas à « soigner » ses blessures profondes. Celles qui influencent son identité et la force à faire des choix qui lui font mal.

Il nous faudra utiliser une forme d'hypnose spéciale, non pas « dissociante », mais « associante », et de ce fait, capable d'accrocher ce que le psychiatre « Jung » appelait les archétypes ;

Pour cela, nous apprendrons comment utiliser cette nouvelle forme d'hypnose que l'on appelle l'hypnose Humaniste.

L'Hypnose Humaniste permet d'accéder non seulement à notre petit Inconscient (tout comme le fait l'hypnose traditionnelle), mais également à l'Inconscient collectif. Là où sont logés ces fameux archétypes. Ce que ne peut pas faire l'hypnose traditionnelle. La technique utilisée est différente.

Nous pourrions ainsi, avec elle, « ancrer » les archétypes du Féminin, du Masculin, de l'Enfant, du Critique, du Sage.

Et ces archétypes nous aideront à modifier ou soigner en profondeur nos blessures identitaires.

Vous trouverez dans la seconde partie de ce livre les protocoles qui vous guideront pour y parvenir.

Enfin, avant d'entrer dans cet univers, il est important de préciser, dès maintenant que lorsque l'on parlera de Féminin ou de Masculin dans ce livre, nous ne parlerons pas des femmes et des hommes mais bien de « principes » qui se trouvent à l'intérieur de nous.

Que l'on soit biologiquement né homme ou femme, et quel que soit notre orientation sexuelle, nous possédons tous en nous un Masculin et un Féminin intérieur, symbolique, psychologique.

Et en fonction de nos activités, et de nos humeurs, nous choisissons d'utiliser plutôt notre Féminin intérieur ou notre Masculin intérieur. Et le but ultime d'une thérapie est de les équilibrer, de les positiver ou encore de les marier dans ce que l'on appelle le mariage intérieur.

Il faudra donc toujours être attentif à ne pas faire de lien entre les sexes biologiques et les Masculins et Féminins intérieurs, car bien que les mots soient identiques, il ne s'agit pas des mêmes concepts.

Je vous souhaite une bonne lecture !

Patricia d'Angeli,
le 1^{er} juillet 2025