

Jean-Paul FLUTEAU

Psychologue Clinicien

Psychothérapeute

N° ADELI : 23 00 0009 3

Agence Régionale de Santé du Limousin

LIVRET D'ACCUEIL

Consultations

SOMMAIRE

1

LA THÉRAPIE ENFANT GIGOGNE®
Présentation

2

CODE DE DÉONTOLOGIE

3

HONORAIRES CONSULTATIONS

LA THÉRAPIE ENFANT GIGOGNE®

Présentation



ESPACE
TRANSFORMATION

Moulin de Lavaud
23800 La Celle Dunoise
05 55 89 23 14

LA THÉRAPIE ENFANT GIGOGNE®

Méthode thérapeutique d'identification et de résolution des vécus traumatiques.

Le concept de l'Enfant Gigogne® et la méthode de Thérapie Enfant Gigogne® ont été créés respectivement dans les années 1990 et 2000 par Jean Paul Fluteau Psychologue clinicien, psychothérapeute, formateur enseignant, auteur des ouvrages :

- *L'Enfant Gigogne, Ed.Trédaniel*
- *Au cœur des relations d'aide, Ed. J.lion*
- *Tout se joue avant la Naissance, Ed.Trédaniel.*

Le concept de l'Enfant Gigogne ® :

L' Enfant Gigogne ® est un concept métaphorique pour désigner comment existent en chacun de nous des nous-mêmes blessés du passé, enfant, petit enfant, nourrisson, nouveau-né, bébé fœtus, comme la plus grande poupée d'une poupée russe contient en elle de plus petites poupées.

L'existence de ces Enfants Gigognes ® est donc directement liée à des expériences traumatiques très anciennes qui remontent à des moments des tous débuts de la vie, vie intra-utérine, naissance, toute petite enfance.

Ensuite, ces traumatismes dont nous n'avons pas le souvenir conscient, aimantent au cours de notre enfance de nouvelles expériences de même nature qui à leur tour vont générer un vécu traumatique.

Un premier Enfant Gigogne ®, peut se créer par exemple à l'occasion de la naissance, le bébé restant bloqué dans le passage de la filière pelvienne.

Plus tard au cours de la toute petite enfance, un deuxième Enfant Gigogne ® pourra apparaître, par exemple à l'âge de quelques mois, quand ce même enfant glisse et reste prisonnier en étouffant sous les couvertures d'un grand lit.

Puis dans l'enfance un autre Enfant Gigogne ® peut apparaître de nouveau, aimanté par le précédent à l'occasion d'un jeu avec des camarades au cours duquel cet enfant se retrouve enfermé dans un placard.

Ensuite à l'adolescence, un nouvel Enfant Gigogne ® peut se créer de nouveau quand cet enfant adolescent se retrouve en voiture, peut-être bloqué dans un embouteillage à l'intérieur d'un tunnel.

Puis quelques temps plus tard, cette même personne peut développer une phobie des ascenseurs, des petits espaces clos, des tunnels et ainsi de suite.

Ce processus à l'œuvre à une configuration semblable à celle de l'emboîtement des poupées russes.

En cela, le concept d' Enfant Gigogne ® se différencie du concept classique d'enfant intérieur, dans la mesure où l'Enfant Gigogne ® est exclusivement la résultante d'une pétrification psycho émotionnelle due à une expérience traumatique, alors que le concept d'enfant intérieur renvoie de façon plus générale à la partie enfant en chacun de nous sans limitation exclusive à une référence traumatique.

Définition d'une expérience traumatique :

Une expérience traumatique est une expérience vécue avec une charge émotionnelle négative ou douloureuse intense, en lien avec un choc aussi bien psychique que physique. La palette des émotions concernées va de la peur à la terreur, de la tristesse au désespoir, en passant par la colère et le dégoût.

Si dans une certaine mesure, la nature de l'expérience entre en ligne de compte, c'est principalement la façon dont elle est vécue subjectivement qui va déterminer le caractère traumatique de l'expérience.

Le philosophe grec, Épictète disait : « Ce ne sont pas les événements qui affectent l'homme mais le sens que l'homme leur donne ».

Une expérience traumatique présente toujours a minima les caractéristiques suivantes :

- une charge émotionnelle importante relative au type d'émotions citées précédemment ou bien des émotions moindres qui se répètent.
- Un manque d'information ou des informations fausses au sujet de l'expérience vécue qui la rendent encore plus insupportable de par les émotions que ces informations fausses induisent.
- L'impossibilité d'une abréaction émotionnelle, c'est-à-dire d'une libération des charges émotionnelles induites par l'expérience.
- L'impossibilité de pouvoir verbaliser l'expérience auprès d'une personne de confiance.
- L'impossibilité de pouvoir demander et recevoir du réconfort verbal et physique et des explications de la part d'une personne de confiance.

C'est donc en grande partie en fonction de la subjectivité avec laquelle l'événement est vécu qu'il est traumatisant ou pas, de par l'intensité de la charge émotionnelle que cette subjectivité induit.

Cette charge émotionnelle dépend directement des capacités d'adaptation, de compréhension, de distanciation et d'auto protection de la personne concernée, ainsi qu'après coup, des capacités de verbalisation du vécu de l'expérience.

Il est bien évident que plus une personne est jeune, bébé intra-utérin, bébé nouveau né et nourrisson, moins elle dispose des capacités et des ressources pour surmonter le stress de nombreuses situations.

En fait cela concerne plus particulièrement toute la période de vie avant l'apparition du langage verbal suffisamment structuré.

Ce n'est peut-être pas par hasard si cette période de plus grande vulnérabilité aux traumatismes se trouve correspondre à toute la période en deçà de la barrière amnésique primaire qui se situe en moyenne aux alentours des deux ans.

C'est donc toute cette période en amont de la barrière amnésique primaire qui est plus particulièrement favorable aux traumatismes les plus importants et les plus déterminants pour la vie future

Les conséquences et les effets d'une expérience traumatique :

Les premiers effets d'une expérience traumatique vont être un marquage au niveau psycho émotionnel.

Les charges émotionnelles non évacuées s'enkystent sur différents plans de la sphère psycho émotionnelle.

Le vécu psycho émotionnel de l'instant de l'expérience traumatique et des moments qui suivent, est comme pétrifié, c'est ce qui crée cette sorte d'entité psycho émotionnelle que j'ai appelé l' Enfant Gigogne[®].

Lorsqu'une expérience traumatique est vécue avant la barrière amnésique primaire, cette expérience est archivée dans la mémoire non consciente.

Lorsqu'une expérience traumatique est vécue après la barrière amnésique primaire,

- soit elle peut être archivée dans la mémoire consciente et s'y maintenir, si cette expérience n'est pas trop déstabilisante pour l'enfant,
- soit elle va être archivée dans la mémoire non consciente du fait que son souvenir conscient serait trop perturbant pour l'enfant et son développement, c'est ce que l'on appelle habituellement un refoulement.

Dans les deux cas un Enfant Gigogne[®] est bien présent au sein de la personne.

Cet Enfant Gigogne[®] porteur d'un « kyste émotionnel » va, à partir de là, agir comme un aimant, qui va attirer et créer en quelque sorte des événements, des situations, des rencontres, des problèmes, des difficultés de vie, de nature ou de structure semblable à l'expérience traumatique initiale, pour souvent recréer de nouveaux vécus traumatiques qui se répètent ainsi au fil du temps dans la vie.

Les émotions enkystées de l' Enfant Gigogne[®], tant qu'elles restent enkystées aimantent et créent donc tout au long de la vie de la personne des situations et des événements semblables à l'expérience traumatique initiale.

Bien souvent ces situations, ces problèmes qui se répètent deviennent de plus en plus intenses et difficiles à vivre comme si leurs finalités étaient d'attirer l'attention consciente de la personne.

Métaphoriquement, c'est comme si l'Enfant Gigogne[®], par ces répétitions dérangeantes, appelait à l'aide et devait appeler de plus en plus fort pour être entendu et secouru.

Malheureusement, la plupart du temps, plus l'Enfant Gigogne[®] appelle fort à l'aide, plus nous avons peur de ses manifestations que nous ne comprenons pas et que nous voulons faire taire, soit simplement en ne les écoutant pas, soit en les anesthésiant et les étouffant avec des médicaments.

Le fait que les expériences traumatiques très violentes, soient archivées dans la mémoire non consciente, afin d'éviter que le souvenir conscient de l'expérience soit trop dévastateur pour le devenir de l'enfant, est très utile et écologique pour l'enfant dans un premier temps.

Plus tard devenu adulte ces émotions enkystées agissent comme un poison émotionnel qui se distille lentement, l'oubli qui avait été bénéfique pour l'enfant dans un premier temps, devient alors néfaste pour l'adulte.

Il est donc vital à un moment donné de la vie de la personne, lorsque sa structure psychique est devenue suffisamment forte pour pouvoir gérer intérieurement la réalité de l'expérience traumatique passée, que ces émotions enkystées puissent être évacuées en remontant à la surface de la conscience avec les éléments de l'expérience traumatique vécue.

C'est donc dans ces circonstances que l'Enfant Gigogne[®], après avoir passé des années en sommeil, peut se réveiller soudainement à l'occasion d'un événement de vie semblable à l'expérience traumatique.

Cet événement de vie peut être aussi bien considéré comme déclencheur du réveil de mémoire émotionnelle de l'Enfant Gigogne[®], que comme généré subtilement par lui même avec l'énergie d'aimantation de son foyer émotionnel en sommeil.

Donc, à l'occasion d'un événement important et fort, de la vie de la personne, le décès d'une personne proche, une séparation, une perte d'emploi, etc. cette personne peut être alors submergée par un tsunami émotionnel qui lui paraît totalement décalé par rapport à sa situation présente.

Le plus souvent, elle ne fait pas le lien avec une expérience très douloureuse du passé, comme une mise en couveuse à la naissance, une longue séparation suite à une hospitalisation, un abandon, le décès de la maman pendant ou après la naissance, un abus sexuel de la petite enfance.

Généralement il est dit à cette personne qui présente ce genre d'envahissement émotionnel, qu'elle fait une dépression.

La dépression étant définie comme une maladie et la personne ne comprenant pas les raisons de cet envahissement émotionnel, elle se définit alors comme malade, cela contribue à la déprimer encore plus.

Plutôt que d'avoir seulement à gérer les remontées de mémoire émotionnelle du traumatisme passé, viennent s'y rajouter les émotions négatives de culpabilité et le sentiment d'anormalité qui découle du fait de ne pas comprendre et d'être persuadé d'être malade. Ce qui est appelé habituellement dépression et défini comme une maladie, peut donc être pris en compte comme une tentative d'auto guérison spontanée d'une expérience traumatique passée à un moment de la vie où la structure psychique de la personne est potentiellement prête pour assumer la confrontation à la réalité de cette expérience passée. L'ignorance et l'incompréhension concernant ce processus d'autoguérison qui se met en place le rendent particulièrement douloureux.

En effet, la personne est alors le théâtre de deux courants de forces antagonistes, la force de libération des émotions de l'expérience traumatique et la force de résistance et d'empêchement de cette libération générée par la peur et l'incompréhension.

Cette force de résistance et d'empêchement est très souvent amplifiée par le recours aux médicaments comme seul moyen de traitement.

Les manifestations symptomatiques de l'Enfant Gigogne® :

Après une expérience traumatique forte, les émotions enkystées de l' Enfant Gigogne ® concerné peuvent rester très longtemps en sommeil dans les oubliettes de l'inconscient, tout en agissant subtilement comme un aimant qui attire de nouvelles expériences de même nature.

Si l'oubli de l'expérience traumatique est nécessaire à l'enfant pour pouvoir poursuivre son développement sans être trop perturbé, les émotions enkystées sont néanmoins comme un poison émotionnel qui se distille lentement au fil des années.

L'oubli bénéfique pour l'enfant devient néfaste pour l'adulte.

Alors, pour notre équilibre et notre santé, lorsque notre structure psychique est devenue suffisamment forte pour pouvoir gérer intérieurement la réalité de l'expérience traumatique passée, vient un jour où nos Enfants Gigognes ® doivent être secourus et libérés.

Ils se réveillent alors et sortent parfois de longues années de sommeil et se manifestent par les émotions de leurs expériences traumatiques.

Nous devenons ainsi le théâtre de remontées de leurs mémoires émotionnelles et agissons des comportements dont nous disons « C'est plus fort que moi, j'ai pas m'en empêcher ! » sans pouvoir comprendre les raisons de ces réactions tant nous avons oublié ces enfants que nous avons été au fond de nos oubliettes intérieures.

Ce commentaire si fréquent au sujet de ce que nous vivons :

« C'est plus fort que moi, j'ai pas m'en empêcher ! » est un premier indice de la manifestation d'un Enfant Gigogne ® en nous.

Ensuite, la plupart des symptômes et des difficultés qui amènent à vouloir consulter en psychothérapie peuvent être considérés comme des manifestations et des appels au secours d'un Enfant Gigogne ®.

Voici quelques exemples non exhaustifs qui font parties des manifestations que l'on peut attribuer à un Enfant Gigogne[®]:

➤ Toutes les phobies :

- claustrophobie, (peur panique des petits espaces fermés).
- agoraphobie, (peur panique de la foule et du dehors).
- thanatophobie, (peur panique de la mort).
- acrophobie, (peur panique des hauteurs).
- aichmophobie et bétonéphobie, (peur panique des objets pointus et des aiguilles).
- zoophobie, (peur panique de certains animaux).
- Arachnophobie, (peur panique des araignées).
- nosophobie, (peur panique d'être malade, d'être sali).
- géphyrophobie, (peur panique des ponts).
- phobie des tunnels.

➤ La peur de prendre la parole en public.

➤ Le manque de confiance en soi.

➤ Les troubles obsessionnels compulsifs : T.O.C.

➤ Les crises d'angoisse.

➤ Les crises de panique.

➤ La boulimie.

➤ L'anorexie.

- La frigidité.
- L'impuissance.
- L'éjaculation précoce.
- Etc....

L'origine traumatique des troubles et symptômes les plus fréquemment rencontrés se situe le plus souvent au cours de la vie intra-utérine, de la naissance et de la petite enfance.

C'est ce qui explique les difficultés longtemps rencontrées concernant l'étiologie des troubles psychologiques et psychosomatiques. (*l'étude des causes de ces troubles*).

Pendant longtemps il a fallu se contenter des souvenirs conscients des patients pour identifier les causes traumatiques possibles de leurs symptômes, ce qui amenait à faire remonter ces causes au plus loin aux alentours de la période des deux ans.

Les différentes techniques qui permettent d'accéder à des états de conscience dits modifiés ont permis de mettre en évidence que les périodes de la vie intra-utérine, de la naissance et de la toute petite enfance sont aussi mémorisées, mais avec une mémoire inconsciente et non directement accessible en état de conscience ordinaire.

En état de conscience modifiée, état de relaxation, état hypnotique, état sophronique, il est possible d'accéder à ces archives mémorielles très anciennes et inaccessibles en état de conscience ordinaire et donc de pouvoir aussi identifier les causes traumatiques des difficultés et des symptômes du présent.

Les périodes de la vie favorables au réveil des Enfants Gigognes® :

Certains évènements de la vie favorisent plus particulièrement le réveil de nos Enfants Gigognes® en souffrance :

Il y a le mariage qui, de par le fait que chacun des membres du couple accède au statut officiel de conjoint, vient réveiller les marquages du modèle de nos parents en tant que couple,

Il y a la naissance des enfants qui, de par le fait que chacun des membres du couple accède au statut de parent, vient réveiller les vécus douloureux en lien avec ses propres parents et plus particulièrement le parent de sexe opposé, puisque le partenaire en accédant au statut de parent devient un stimulus puissant de réveil des mémoires émotionnels en lien avec le parent de sexe opposé.

Par ailleurs l'enfant qui naît devient un stimulus très puissant de réveil des mémoires émotionnels en lien avec les traumatismes des Enfants Gigognes® de chacun des membres du jeune couple parental.

Il y a les séparations, les ruptures amoureuses, les divorces, le décès de quelqu'un de proche, qui sont des stimuli très puissants de réveils de mémoires émotionnels des vécus douloureux traumatiques de la petite enfance, tels que la naissance et toutes les séparations après la naissance, mise en couveuse, hospitalisation, abandon, placement en institution, entrée à l'école etc...

Ce sont aussi nos Enfants Gigognes® qui très subtilement nous font choisir nos partenaires de vie pour mieux révéler plus tard dans le quotidien relationnel les manques et les empreintes traumatiques de l'enfance.

Ce sont encore et toujours nos Enfants Gigognes® non libérés qui nous font aimer des événements, des histoires de vie qui répètent et se répètent encore jusqu'à l'Euréka de notre rencontre avec eux.

Intérêt du concept d'Enfant Gigogne ®

Le concept métaphorique de l'Enfant Gigogne ® s'adresse à l'inconscient.

Cette métaphore, comme toute métaphore, fait appel à l'intelligence intuitive de l'inconscient et est donc accessible à toutes les personnes quel que soit leur niveau d'étude ou intellectuel.

De nombreux témoignages de personnes confrontées à diverses difficultés de vie et qui ne sont pas particulièrement familières des concepts psy et des concepts de développement personnel, disent avoir été aidé par cette vision et compréhension de leur difficulté.

Cela amène à penser qu'elle touche une réalité humaine universelle en chacun de nous.

Beaucoup de personnes confrontées à des envahissements émotionnels ou bien à des comportements qu'elles ne peuvent contrôler et dont elles disent : « C'est plus fort que moi, je ne peux pas m'en empêcher ! », ressentent une grande culpabilité et un profond malaise à se vivre comme anormales, voire folles, victimes d'une fatalité arbitraire, en étant dans l'incapacité de comprendre ce qu'elles vivent et d'en donner un sens positif qui offre des perspectives d'avenir constructives.

Le simple fait de s'entendre dire les paroles suivantes, est pour beaucoup de personnes, rassurant et déculpabilisant en donnant du sens à ce qu'elles vivent:

« Nous avons tous vécu au cours de notre enfance des situations qui ont été traumatisantes parce qu'elles ont été trop violentes ou incompréhensibles pour les enfants que nous étions. Ces expériences traumatisantes font qu'une partie en nous s'est figée, s'est pétrifiée. C'est comme si nous continuions de grandir avec cet enfant traumatisé et ses émotions enkystées à l'intérieur de nous. Un jour cette partie en nous pétrifiée que l'on nomme l'Enfant Gigogne ® appelle à l'aide en produisant des symptômes, pour attirer notre attention et être libérée. »

Certes, après une telle explication, l'expérience traumatique n'est pas encore pour autant identifiée et résolue. Cependant le fait que la personne conçoive que ce qu'elle vit est normal et qu'elle est en train d'essayer inconsciemment de se guérir et de se libérer d'un traumatisme passé, est rassurant et déculpabilisant.

Cela lui permet aussi d'envisager quoi faire, à savoir aller à la recherche de cet Enfant Gigogne® et de l'expérience traumatique qu'il a vécu et faire un travail spécifique pour le mettre en paix, c'est à dire dissoudre les charges émotionnelles qui se sont enkystées au cours de cette expérience traumatique et le dégager des schémas de fonctionnement qui se sont mis en place à cette occasion.

Ce cadre conceptuel éclaire aussi bien le professionnel dans son rôle de guide que le patient, qui peut regarder son « problème », non pas comme un problème mais comme **une solution pour se libérer d'un traumatisme de la prime enfance** en allant à la rencontre de l'Enfant Gigogne® concerné et le mettre en paix.

➤ **Le concept métaphorique de l' Enfant Gigogne ®** permet de mieux communiquer avec soi-même.

Spontanément la plupart des personnes qui ont identifié dans leurs recherches introspectives des expériences traumatisantes au cours de leur enfance ne se différencient pas de l'enfant qu'elles ont été.

Elles sont donc dans l'incapacité de pouvoir établir une communication avec cet enfant et de répondre à ses besoins.

Elles continuent de vivre les émotions des moments « **c'est plus fort que moi, j'ai pas m'en empêcher !** » comme appartenant à leur dimension présente.

En se plaignant de tout ce qu'elles ont vécu par le passé, elles dépossèdent en quelque sorte, l'Enfant Gigogne® en elles, de son identité propre et le privent de la reconnaissance dont il a besoin.

Ainsi l'Enfant Gigogne® en elles ne peut se sentir reconnu et compris puisque c'est la personne dans sa dimension présente qui reçoit toute l'attention sur elle en exprimant sa plainte et sa souffrance.

C'est cette relation indifférenciée entre la dimension présente de la personne et la dimension de l'Enfant Gigogne® qui rend impossible sa mise en paix.

Ceci rend donc impossible aussi le changement profond de la personne qui restera toujours parasité à un moment ou à un autre par la souffrance de son Enfant Gigogne®.

Imaginez ce que ressentirait un enfant, dont sa maman aurait une relation tellement fusionnelle avec lui, que chaque fois qu'il se ferait mal, sa mère pleurerait autant que lui.

Il ne se sentirait pas réconforté bien sûr ni sécurisé par sa maman.

Maman qui, par ailleurs, attirerait, sans doute sur elle, toute l'attention des personnes alentour, laissant ainsi l'enfant dans une profonde solitude et un grand isolement.

La Thérapie Enfant Gigogne® ?

La Thérapie Enfant Gigogne® propose :

1. En premier, **un cadre conceptuel**, le cadre conceptuel de l'Enfant Gigogne® qui permet de comprendre la genèse des troubles et symptômes qui motivent les demandes de consultations, la logique des choix de vie, la logique du choix du partenaire, la logique des dépressions et des différents symptômes que l'on est amené à rencontrer en consultations.

Cela permet au patient de comprendre et de donner un sens positif et constructif à ses troubles et ses symptômes plutôt que de rester dans le constat démoralisant de l'illusion de leurs apparences et de leurs manifestations.

2. En deuxième, **un cadre méthodologique**, qui permet de savoir comment orienter le questionnement dans l'entretien pour obtenir les informations pertinentes nécessaires pour la mise en œuvre des protocoles techniques et de savoir par exemple identifier la structure du problème présent, ce qui va permettre de poser des hypothèses sur la structure du traumatisme passé.
3. En troisième, un cadre technique qui propose **deux grands protocoles standards** :
 - Un premier protocole pour conduire le patient, toujours acteur et conscient, en un état de conscience non ordinaire approprié à l'introspection et l'exploration de la mémoire non consciente. Cela va lui permettre d'identifier le vécu traumatique passé et l'Enfant Gigogne® concerné, en lien avec son « problème » présent, et lui permettre aussi de commencer à dissoudre les charges émotionnelles enkystées liées à l'expérience traumatique.
 - Un deuxième protocole standard qui permet au patient de résoudre cette expérience traumatique grâce à une technique d'intervention spécifique qui finit de dissoudre les charges émotionnelles qui se sont enkystées au cours de cette

expérience traumatique et qui le libère aussi des schémas de fonctionnement qui se sont mis en place à cette occasion.

Déroulement pratique d'une Thérapie Enfant Gigogne[®] ?

Pour une difficulté bien spécifique et dans le meilleur des cas :

Un premier temps avec un d'entretien dont les objectifs sont :

- faire connaissance,
- recueillir les informations concernant le motif de la demande de consultation,
- permettre à la personne qui consulte de comprendre et de donner un sens positif et constructif à ses troubles ou ses symptômes,
- présenter à la personne qui consulte le travail qu'il est possible de lui proposer avec les protocoles mentionnés précédemment.

Un deuxième temps, sous forme d'une intervention technique avec dans le meilleur des cas, une séance ou bien plusieurs.

Au cours de la ou des séances nécessaires, grâce à un état de conscience non ordinaire le patient est guidé pour identifier l'expérience traumatique passée, consciente ou inconsciente, en lien avec son « problème » présent.

Cette étape permet aussi de commencer à dissoudre les charges émotionnelles liées à l'expérience traumatique.

Rappelons que ce déroulement concerne un problème bien précis, auquel cas, ce premier temps nécessite généralement une séance d'environ 1h30, quand la méthode convient bien à la personne, parfois deux ou trois séances peuvent être nécessaires.

Un troisième temps permet de résoudre cette expérience traumatique par une technique d'intervention spécifique qui finit de dissoudre les charges émotionnelles qui se sont enkystées au cours de cette expérience traumatique et qui libère aussi la personne qui consulte des schémas de fonctionnement qui se sont mis en place à cette occasion.

Le travail de mise en paix relatif à une expérience traumatique nécessite généralement une séance d'une heure trente à deux heures ou bien alors deux séances d'environ une heure peuvent être nécessaires.

À ce stade, le foyer émotionnel traumatique retrouvé et dissout, s'il est véritablement en lien avec le symptôme de la personne qui consulte, cette dernière va ressentir une libération par rapport au problème traité.

La Thérapie Enfant Gigogne ® est-elle une thérapie comportementale ?

La Thérapie Enfant Gigogne ® est une technique qui permet un travail d'identification et de prise de conscience de la source originelle du problème et un travail pour sa résolution en profondeur.

Les thérapies comportementales ont comme démarche principale de trouver la solution au problème de la personne dans le présent de ses actions en utilisant les moyens de l'apprentissage et du conditionnement.

La Thérapie Enfant Gigogne ® a comme référence que le problème de la personne qui consulte est la manifestation dans son présent, d'une expérience traumatique passée.

Pour la Thérapie Enfant Gigogne ®, la solution n'est pas à chercher dans le présent des actions de la personne, elle est dans la dimension virtuelle de l'expérience traumatique passée, stockée dans sa mémoire.

A aucun moment le travail fait en Thérapie Enfant Gigogne »® ne cherche à intervenir directement sur le symptôme présenté par le patient. Le symptôme est pris en compte comme source d'informations pour identifier l'expérience traumatique qui en est à l'origine. C'est le travail de mise en Paix réalisé sur l'expérience traumatique et l' Enfant Gigogne »® concerné qui va permettre la résolution spontanée du symptôme.

La Thérapie Enfant Gigogne[®] est-elle de l'hypnose ?

Le terme « hypnose », recouvre des pratiques extrêmement différentes et variées en passant de l'hypnose de cabaret à l'hypnose thérapeutique et est associé à beaucoup de fantasmes.

Dans le domaine de l'hypnose thérapeutique, l'hypnose va correspondre à un état de conscience particulier, un état de conscience modifié ou non ordinaire particulier appelé dans le jargon de l'hypnose : « transe ».

Il existe donc en hypnose différents stades de transe allant de trances légères jusqu'à des trances profondes qui vont correspondre à des états de conscience différents.

Après avoir expérimenté une transe profonde et aussi suivant les suggestions faites, une personne peut ne pas se souvenir consciemment de l'expérience vécue ou remémorée pendant la transe profonde lorsqu'elle revient à l'état de conscience ordinaire, comme lorsque nous dormons et que nous rêvons, généralement nous nous ne nous souvenons pas de nos rêves.

Les différentes pratiques en hypnose thérapeutique utilisent des techniques spécifiques pour accompagner le patient dans divers niveaux de transe.

Si la Thérapie Enfant Gigogne[®] permet d'identifier l'expérience traumatique passée grâce à un état de conscience non ordinaire, un état de conscience modifiée, le protocole qui est mis en œuvre dans la Thérapie Enfant Gigogne[®], ne relève pas des techniques habituelle utiliser en hypnose.

L'état de conscience non ordinaire qui permet au patient d'identifier l'expérience traumatique passée est induit par un protocole de guidance de relaxation spécifique et standardisé qui permet au patient de rester toujours acteur et conscient et lui permet de garder le souvenir conscient du travail effectué ainsi que le souvenir de l'expérience traumatique retrouvée lorsqu'il revient à la conscience ordinaire.

Le fait que le patient soit acteur du processus d'identification consciente de l'expérience traumatique présente plusieurs avantages.

Contrairement à certaines techniques de psychothérapies pour lesquelles c'est le thérapeute qui procède à l'identification d'un événement du passé en relation avec le problème présent, ici c'est la personne qui consulte qui découvre elle-même l'expérience traumatique passée y compris si cette expérience traumatique est antérieure à la barrière amnésique infantile classique des 2-3 ans ou bien si elle a engendré une amnésie de refoulement après cette barrière des 2 3 ans.

Cela présente l'avantage que le thérapeute court beaucoup moins le risque de « violer » les défenses que la personne qui consulte aurait pu mettre en place pour préserver une structure mentale qui serait encore trop fragile pour gérer la nature du traumatisme subi.

La personne qui consulte n'accède généralement à l'expérience traumatique que si sa structure mentale présente est en mesure d'en gérer le contenu.

Néanmoins par principe de précaution le protocole d'exploration de la mémoire non consciente n'est pas utilisé avec des personnes mineures et des personnes avec des structures psychiques qui relèvent des maladies mentales psychiatriques lourdes d'ordre psychotique.

Le fait de rester conscient tout en étant dans un état de conscience non ordinaire permet à la personne qui consulte de conserver la mémoire consciente de l'expérience traumatique qu'elle retrouve et offre la possibilité de faire par la suite, au cours d'une séance suivante, le travail de mise en paix de l'Enfant Gigogne[®] concerné par l'expérience traumatique, travail qui dans le cadre de cette méthode s'avère indispensable pour la résolution et le dépassement du traumatisme passé.

Caractéristiques de l'état de conscience particulier pour retrouver l' Enfant Gigogne ® .

La plupart des évènements traumatiques en lien avec les troubles et les difficultés qui amènent les personnes à consulter :

- Remontent à des évènements de la vie intra-utérine, de la naissance, et de la toute petite enfance, ils sont donc antérieurs à la période de la barrière de l'amnésie infantile des 2-3 ans et ne sont donc mémorisés que dans la mémoire non consciente.
- Ou bien ces évènements traumatiques remontent à des évènements postérieurs à cette période de la barrière amnésique infantile, mais la plupart du temps leur intensité traumatique a fait qu'ils ont été eux aussi amnésiés et donc refoulés dans la mémoire non consciente.

La plupart du temps, la recherche de l' Enfant Gigogne ® avec l'expérience traumatique vécue ne peut donc pas se faire dans la mémoire consciente et en état de conscience ordinaire.

L'exploration de la mémoire non consciente dépend de l'accès à un état de conscience et une activité cérébrale spécifiques.

Suivant les moments, veille, sommeil et différents états dans lesquels nous nous trouvons, l'activité électrique de notre cerveau est variable.

En état de conscience ordinaire notre cerveau présente une activité électrique spécifique de 14 et plus cycles par seconde environ, appelée ondes Bétha.

Dans cet état de conscience ordinaire avec cette activité électrique en onde bétha, le néo cortex bloque en quelque sorte l'accès aux zones cérébrales plus anciennes au niveau desquelles les premières expériences de la vie et les expériences traumatiques de l'enfance semblent être plus particulièrement enregistrées.

Allongé, les yeux fermés et en état de relaxation, notre cerveau passe à une activité électrique plus lente, 7 à 14 cycles par seconde environ, appelée ondes alpha.

Plus on se rapproche de 7 cycles par seconde plus on est dans un état de relaxation profonde et à la frontière du sommeil léger.

Lorsque notre cerveau passe à une activité de 4 à 7 cycles par seconde, c'est à dire en ondes Thêta, nous sommes en état de sommeil léger et nous n'avons donc plus conscience.

En dessous de 4 cycles par seconde, notre cerveau est en ondes delta et nous sommes en état de sommeil profond.

Parmi ces différents états de conscience, il en est un qui est plus particulièrement intéressant pour notre travail d'exploration de la mémoire non consciente, c'est celui qui correspond à l'activité électrique du cerveau en onde alpha et plus exactement à la frontière entre alpha et thêta.

Avec cette activité en onde alpha aux alentours de 7 cycles seconde nous ne sommes plus en état de conscience de veille habituel, le néo cortex relâche alors son contrôle sur les régions plus archaïques ainsi rendues plus facile d'accès, nous ne sommes pas non plus dans un état de non conscience comme dans le sommeil ou dans une transe hypnotique profonde, ce qui permet donc non seulement d'accéder consciemment à ces zones de mémoires anciennes ou traumatiques mais aussi d'en conserver le souvenir conscient lorsque l'on revient à l'état de conscience ordinaire.

La recherche de l'Enfant Gigogne® va donc se faire avec le patient dans un état de conscience caractérisé par une activité cérébrale alpha proche de thêta induite par une relaxation préliminaire.

Dans cet état de conscience particulier, le patient est ensuite invité à se remémorer une des dernières fois au cours de laquelle il a été confronté à son « problème », il est donc aussi reconnecté aux émotions et au vécu de ce problème, lesquels sont en lien avec l'expérience traumatique initiale.

Ces émotions vont donc être le fil conducteur inconscient qui va permettre au patient de reconnecter l'Enfant Gigogne® et l'expérience traumatique qu'il a vécue, comme l'odeur d'un vêtement donnée à sentir à un chien va lui permettre de remonter la piste du propriétaire du vêtement.

Cet Enfant Gigogne® retrouvé, des premiers secours lui sont alors, en quelque sorte, immédiatement prodigués pour le materner et le sécuriser.

C'est le patient, dans sa dimension présente ici maintenant, que l'on guide pour prodiguer ces soins à cet Enfant Gigogne®, grâce à la différenciation entre lui, adulte et l'Enfant Gigogne®, différenciation induite par un travail de guidance approprié et le concept même de l'Enfant Gigogne®.

C'est ce premier temps qui demande le plus d'expertise dans l'accompagnement du patient car si l'on utilise un protocole très précis, la créativité et la finesse de perception et de compréhension du psychothérapeute font à ce stade toute la différence pour accompagner le patient dans les méandres de sa mémoire non consciente.

Ceci nécessite donc plus particulièrement un apprentissage spécifique des processus en jeux pour cette guidance.

À qui s'adresse la Thérapie Enfant Gigogne ® ?

La Thérapie Enfant Gigogne »® met en œuvre deux protocoles complémentaires.

- Le premier protocole consiste à explorer la mémoire inconsciente pour identifier l'expérience traumatique de l' Enfant Gigogne ® concerné, en lien avec le problème présent,
- Le deuxième protocole consiste à mettre en paix l' Enfant Gigogne ® retrouvé en lui apportant les ressources dont il a besoin et en dissolvant les charges émotionnelles enkystées.

Le premier protocole d'exploration de la mémoire non consciente offre donc à la personne qui consulte la possibilité de retrouver des vécus antérieurs à la barrière amnésique primaire ou bien de retrouver des vécus postérieurs qui ont été refoulés et amnésiés.

Nous savons que le phénomène d'amnésie et de refoulement d'expériences traumatiques trop douloureuses est un moyen écologique nécessaire et indispensable pour permettre à l'enfant de pouvoir poursuivre son développement sans être trop perturbé par l'expérience traumatique.

En conséquence, tant que l'appareil psychique de la personne n'est pas suffisamment structuré et solide, il ne serait pas écologique d'aller à l'encontre de cette amnésie ou du refoulement que la personne a mis en place pour se protéger.

Ceci implique que le premier protocole d'exploration de la mémoire non consciente ne sera utilisé, ni avec des enfants, ni auprès de personnes avec des structures psychiques qui relèvent des maladies mentales psychiatriques lourdes d'ordre psychotique.

Par contre, le deuxième protocole de **mise en paix de l' Enfant Gigogne®** avec l'apport de ressources et la dissolution de l'expérience traumatique pourra être utilisé avec bonheur auprès d'enfants qui ont un souvenir conscient d'une expérience traumatique passée, sous

réserve, bien sûr, qu'ils soient pleinement volontaires pour cette démarche et de l'autorisation de leurs parents.

La Thérapie Enfant Gigogne® s'adresse donc à toutes les personnes majeures et conscientes de leur souffrance affective, émotionnelle, relationnelle, comportementale, sociale, professionnelle avec toutes les manifestations et les symptômes qui s'y rapportent avec les conditions fondamentales suivantes :

- avoir parfaitement conscience de cette souffrance et de ses manifestations dans la vie quotidienne
- vouloir se sentir mieux et libre en ayant conscience que le changement ne peut venir que de soi et non pas des autres,
- avoir conscience que le travail d'exploration de la mémoire non consciente peut faire remonter à la conscience des vécus douloureux relatifs à la vie intra-utérine, la naissance et la petite enfance, dont la nature peut être susceptible de remettre en question la représentation que l'on se fait de notre histoire et de nos relations passées avec nos proches.
- avoir la conscience, le libre arbitre, l'autonomie, la motivation, suffisants pour faire la démarche personnelle en totale indépendance pour prendre rendez-vous et entreprendre le travail de Thérapie Enfant Gigogne®.

Ces conditions circonscrivent l'indication de la Thérapie Enfant Gigogne »® aux profils de personnalité habituellement répertoriés dans le champ classique des problématiques névrotiques et des états limites légers.

Cela exclut donc tout le champ des maladies mentales psychiatriques lourdes d'ordre psychotique, pour lequel les personnes n'ont pas le plus souvent accès à la conscience de leur état.

Jean Paul Fluteau

CODE DE DÉONTOLOGIE



ESPACE
TRANSFORMATION

Moulin de Lavaud
23800 La Celle Dunoise
05 55 89 23 14

CODE DE DÉONTOLOGIE ET RÉFÉRENTIEL DES PSYCHOPRATICIENS SPÉCIALISÉS EN THÉRAPIE ENFANT GIGOGNE®

Article 1 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® a une formation de Psychopraticien ou de Psychothérapeute et à ce titre respecte les règles déontologiques communes établies par les principales Associations des praticiens en psychothérapie relationnelle. (Association Psy en mouvement. Fédération Française de psychothérapie et psychanalyse. Syndicat national des praticiens en psychothérapie relationnelle et psychanalyse.)

Article 2 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® utilise, entre autres approches auxquelles il s'est formé, la méthode thérapeutique de **La Thérapie Enfant Gigogne®** dont la spécificité est l'accompagnement de la personne à un accès conscient aux empreintes traumatiques de la vie intra utérine, de la naissance et de la petite enfance en lien avec les symptômes ou les difficultés qui ont motivés sa demande en consultation, à ce titre, il utilise les protocoles d'accompagnement pour l'exploration de la mémoire non consciente **uniquement avec des personnes majeures** :

- qui ont formulé une **demande d'aide psychothérapique explicite**, libre de toutes contraintes et pressions morales et affectives, extérieures majeures,

et

- qui ont été informé, préalablement par ses soins, du déroulement de la méthode et de la possibilité que le travail d'exploration de la mémoire non consciente puisse faire remonter à leur conscience des vécus douloureux relatifs à la vie intra-utérine, la naissance et la petite enfance, dont la nature peut être susceptible de remettre en question la représentation qu'elles se font de leur histoire et de leurs relations passées avec leurs proches.

En conséquence, le praticien s'engage à ne pas utiliser **le protocole Enfant Gigogne d'exploration de la mémoire non consciente** avec :

- **des personnes mineures (enfants – adolescents),**
- **des personnes présentant une pathologie psychotique ou sous traitement neuroleptique,**

- **des personnes que le praticien n'estime pas prêtes** pour accueillir consciemment les traumatismes passés susceptibles d'être à l'origine de ses difficultés présentes.

Article 3 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® vérifie si la personne qui le consulte suit un traitement médical et s'assure dans ce cas de la compatibilité de la Thérapie Enfant Gigogne® avec ce traitement.

Il ne donne strictement aucun avis sur le traitement médical en cours et pour toute interrogation à ce sujet de la part de la personne qui le consulte, il l'invite à se référer à son médecin traitant ou à son médecin spécialiste.

Article 4 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® veille à un devoir de réserve et de respect envers ses confrères. Il n'émet ni avis, ni jugement au sujet d'autres pratiques issues d'approches différentes de la thérapie Enfant Gigogne®, que la personne qui le consulte aurait précédemment suivies, sauf cas évident de manquement grave à une règle déontologique majeure que cette dernière aurait pu subir.

Article 5 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® fait preuve d'une attitude de neutralité et de non jugement concernant les matériaux de souvenirs inconscients retrouvés par la personne qui le consulte, à ce titre :

- il prend en compte les éléments douloureux retrouvés et identifiés par la personne qui le consulte, d'abord comme des empreintes psycho-émotionnelles, matériaux inconscients en lien avec ses difficultés et ses symptômes présents, sans présupposer de la nature originelle de ces empreintes (faits réels, fantasmes, vrais ou faux souvenirs, empreintes transgénérationnelles).

Il rappelle, autant que nécessaire, que les explorations menées ont un seul objectif thérapeutique de résolution des difficultés pour lesquelles la personne est venue consulter et non pas un objectif d'« enquête policière ».

- Il n'encourage donc pas la personne qui le consulte à considérer ces matériaux retrouvés comme des preuves objectives d'événements passés, plus particulièrement, dans le cas où une **personne majeure**, au cours d'une exploration identifierait l'auteur supposé d'un passage à l'acte répréhensible par la loi, il ne l'encourage, ni ne la dissuade d'entreprendre une démarche en justice.

Si cette dernière lui en formule la demande, il l'accompagne pour identifier les incidences possibles d'une telle démarche dans sa vie personnelle et familiale en restant neutre à l'égard de la décision qu'elle pourrait prendre.

Article 6 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® veille en toute circonstance de son accompagnement thérapeutique à une stricte neutralité concernant les enjeux relationnels de la personne qui le consulte, dans les différents contextes de sa vie familiale, conjugale, professionnelle et sociale, il ne prend donc pas parti.

Article 7 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® respecte scrupuleusement les règles du **secret professionnel (article 226-13 du code pénal)** qui s'applique à toutes les informations dont il devient le dépositaire, ce qu'il entend, ce qu'il comprend, ce qu'il voit au cours de sa pratique, ceci dans les limites définies par la loi (**article 226-14 du code pénal** : la levée du secret professionnel), entre autres dans les cas de maltraitance physique et de sévices sexuels sur mineurs ou sur personnes vulnérables.

Dans le cas d'une obligation de levée du secret professionnel, il en informe la personne qui le consulte.

Article 8 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne®, reçoit exclusivement et uniquement en contrepartie de son travail la rémunération relative au montant des honoraires affichés. Il n'utilise pas sa fonction pour obtenir, de la personne qui le consulte, quelque avantage que ce soit, ni il n'accepte quelque avantage que ce soit, autre que cette rémunération due au titre de son travail, y compris dans les cas d'une pratique de tarifs réduits adaptés aux revenus de la personne.

Pendant toute la durée du processus thérapeutique, conscient de la spécificité de son rôle thérapeutique et symbolique auprès de la personne qui le consulte, il circonscrit strictement cette relation au cadre de la relation professionnelle thérapeutique, il s'interdit toute relation personnelle d'ordre privée intime ou sexuelle avec la personne qui le consulte.

Article 9 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® considère que la finalité de la résolution des symptômes et des difficultés de la personne qui le consulte est de recouvrer le plein usage de son libre arbitre.

A ce titre, le contrat thérapeutique proposé veille à permettre à la personne qui le consulte de rester autant que possible libre de toute dépendance au processus thérapeutique.

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® n'exige donc pas d'engagement de durée ou de nombre de séances. La personne qui le consulte reste moralement libre, à tout moment, de mettre un terme au travail entrepris sans avoir à s'en justifier si elle ne le souhaite pas.

Dans ce cas de figure, il informe, si possible, la personne qui le consulte des étapes non abouties du processus thérapeutique entrepris.

Le seul engagement demandé à la personne qui le consulte, au titre du contrat thérapeutique, est d'honorer le règlement des consultations et des séances effectuées dont le montant est préalablement exposé, ainsi que de respecter les horaires de RDV convenus en commun.

Article 10 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® ne relance pas, ou ne contacte pas une personne qui l'a consulté et qui a cessé les séances sans prévenir, sauf cas exceptionnel, pour s'enquérir de son état de santé si un risque est suspecté.

Article 11 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® s'engage à une démarche d'analyse externe de sa pratique par :

Pour un praticien de moins de 5 ans de pratique :

- Une **supervision régulière** auprès d'un superviseur qualifié praticien en **Thérapie Enfant Gigogne®**.
- Une **démarche de formation continue** (journées de rencontres professionnelles, colloques, formations complémentaires ...)

Pour un praticien de plus de 5 ans de pratique :

- Une **supervision ou co-vision ou intervision** régulière.
- Une **démarche de formation continue** (journées de rencontres professionnelles, colloques, formations complémentaires ...)

Article 12 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® pratique sa spécificité technique en séances exclusivement présentesielles, il ne pratique ni par téléphone, ni par vidéo.

Article 13 :

Le Psychopraticien spécialisé en Thérapie Enfant Gigogne® rend ses tarifs, ses diplômes et le présent code de déontologie directement accessibles aux personnes qui le consultent.

Article 14 :

Le manquement avéré à l'un de ses engagements, selon sa gravité, peut entraîner un rappel à l'ordre ou l'exclusion de la liste officielle **des Psychopraticiens Spécialisés en Thérapie Enfant Gigogne®** avec interdiction de l'usage de la marque **Thérapie Enfant Gigogne®**.

HONORAIRES

2020

Consultation – Entretien	90 €
Consultation avec Séance Enfant Gigogne®	180 €
Consultation Thérapie de Couple et Familiale	180 €