

COUP DE 

Abus sexuels. La parole est aux enfants

Marie Rose Moro, directrice de la Maison de Solenn, n'a pas attendu le livre de Camille Kouchner (*La Familia grande*) pour dénoncer l'hypocrisie des adultes face aux abus sexuels perpétrés sur les enfants. « *La France ne considère pas avec sérieux cette question. Elle n'entend pas les enfants abusés, profondément détruits. Elle ne les écoute pas et ne les croit pas* », écrit-elle dans l'introduction de son

nouveau livre. Cet ouvrage, précis et engagé, délivre un état des lieux documenté sur la situation : d'après le Conseil de l'Europe, un enfant sur cinq a subi un abus sexuel de la part d'un adulte ou d'un enfant plus âgé – de l'attouchement au viol – et un enfant sur dix, un inceste. C'est à nous, adultes, insiste la pédopsychiatre, d'interroger l'enfant régulièrement, dans son langage à lui. À nous d'évoquer l'injonction au

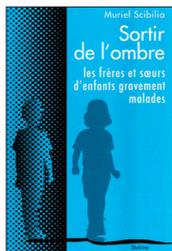
silence à laquelle les prédateurs le soumettent. « *On peut lui dire : si un adulte te demande de garder le silence, il faut au contraire nous en parler.* » À nous aussi d'être attentifs aux bribes et demi-confidences que l'enfant lâche souvent en douce, dans un couloir, dans un dîner. Enfin, quand on soupçonne un abus, il nous faut à tout prix éviter les réactions excessives : « *Si l'enfant voit ses parents fracassés par une révélation, il cessera de parler* », conclut



la pédopsychiatre. Un livre essentiel, donc, pour aborder le sujet avec les plus jeunes. **S.C.**

MARIE ROSE MORO
AVEC ODILE AMBLARD,
BAYARD / 2021 / 17,90 €

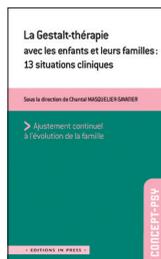
Sortir de l'ombre les frères et sœurs d'enfants gravement malades



Un livre pour les parents, qui sauront mieux ce que vivent les frères et sœurs de leur enfant malade, les professionnels, mais aussi les frères et sœurs eux-mêmes, qu'il aidera à mettre des mots sur leur vécu. Trois situations sont évoquées par les personnes qui témoignent ici – leur frère ou sœur a guéri du cancer ; a reçu une transplantation de moelle ;

est décédé(e) –, avec des éclairages théoriques et cliniques. Tous les témoignages confirment que le deuil d'un frère ou d'une sœur suit une temporalité propre à chacun et que son impact se prolonge toute la vie, provoquant dépression, inhibition scolaire, sentiment de solitude ou d'abandon, culpabilité, désir de consoler les parents... Ce qui a aidé ces enfants ? Des visites à l'hôpital, des soignants à l'écoute, des cérémonies, des discussions. Ce qui les a fait souffrir ? L'absence d'explications, la mise à l'écart « pour les protéger ». Les mécanismes de défense mis en œuvre varient selon la personne, et pour une même personne selon la période, ce qui invite à une écoute et à une observation fines des frères et sœurs d'enfant malade après la maladie. **R.S.**

MURIEL SCIBILIA
SLATKINE / 2020 / 22 €



La Gestalt-thérapie avec les enfants et leurs familles

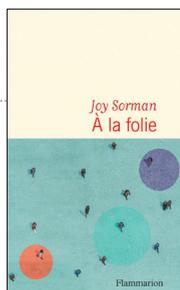
Cinq Gestalt-thérapeutes nous invitent à découvrir le déploiement du processus thérapeutique avec des enfants et leur famille. Nous rencontrons Chloé, 12 ans, prise dans les conflits de ses parents divorcés,

Marie, 2 ans, dont la constipation amène ses parents en thérapie de couple, et Hector, 20 ans, déscolarisé, reçu en thérapie familiale. Au total, treize situations cliniques au déroulement inattendu, abordées avec sensibilité et de la curiosité pour « *cet enfant-là, dans cette famille-là* ». Une plongée réussie dans cette thérapie qui s'intéresse aux échanges entre l'individu et son environnement. Attentives à accueillir ce qui apparaît ici et maintenant, sans jugement ni projet a priori, les autrices font part de leurs hypothèses et questionnements, mais aussi de leurs sensations et émotions en séance : « *Pour permettre à autrui d'exister, il importe de s'accorder la possibilité de vivre corporellement, émotionnellement, affectivement au contact de l'autre* ». La thérapie dans la vraie vie, c'est encore plus passionnant que dans une série ! **C.G.**

SOUS LA DIR. DE CHANTAL MASQUELIER-SAVATIER
IN PRESS, COLL. « CONCEPT-PSY » / 2021 / 15 €

À la folie

Pendant un an, Joy Sorman a recueilli des témoignages dans un hôpital psychiatrique. Là vivent et souvent somnolent des patients psychotiques, délirant, hurlant ou enfermés dans leur silence ; tous sont fracassés par le réel. On les a d'abord dépouillés de leurs effets personnels et vêtus du pyjama « anti-suicide » avant d'autoriser, plus tard, le survêtement. Ici, « *la durée est poisseuse* », scandée par les repas, la distribution des médicaments et la pause cigarette, « *acmé de la journée* ». Ici, la moindre entorse au règlement vaut la chambre d'isolement, solitude à la fois souhaitée et exécrée.



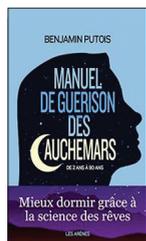
Les soignants se plient aux directives. Le temps des gestionnaires et de la pénurie est là : on manque de personnel, de temps, de matériel pour accueillir des êtres

que la société rejette, absorber leur violence, jongler entre besoin de liberté et besoin de sécurité, et parfois la camisole chimique remplace le dialogue. On garde ceux qui ne peuvent s'adapter dehors pour protéger l'ordre public. Seront-ils guéris un jour ? « *On ne soigne pas la folie* », nous dit-on, à la rigueur, la souffrance, mais à quel prix ? **C.B.-C.**

JOY SORMAN
FLAMMARION / 2021 / 19 €

Manuel de guérison des cauchemars

« *Les blessures de la nuit sont des passages à tabac qui ne se voient pas* », écrit Benjamin Putois, docteur en sciences cognitives et psychothérapeute spécialisé dans les troubles du sommeil. 5 à 7 % des adultes souffrent de cauchemars, « *des rêves émotionnellement pénibles [...] dont on se souvient la plupart du temps* ». Épisodique, le cauchemar « *peut distraire, nous intriguer, attiser notre curiosité* », écrit-il. D'autant qu'il a une fonction : digérer les événements. Mais quand ils s'installent, souvent, ils rappellent des drames. Et alors ils épuisent,



provoquant mal-être et dépression. Grâce à l'IRT (thérapie par rescénarisation d'images mentales), Benjamin Putois les transforme

en histoires plus douces. Par exemple, un patient rêve qu'il est à bord d'un bateau entouré de dauphins. Le bateau s'éloigne de la côte, le vent se lève, les dauphins se transforment en requins. La visualisation mentale permet d'agir sur ce *storyboard* : on garde le bateau, la mer, les dauphins, mais on rajoute des éléments positifs : la mer est calme, le soleil brille, les requins sont des amis qui rejoignent le bateau à la nage... Cette technique réduirait de 70 % les cauchemars des patients et les rendrait mieux aptes à s'en distancier. Benjamin Putois invite enfin à voir rêves et cauchemars « *comme des attractions nocturnes* » et évoque notre pouvoir d'influer sur leur contenu pour incarner la personne que l'on souhaite être. Une lecture qui donne envie de se recoucher ! **A.L.**

BENJAMIN PUTOIS
LES ARÈNES / 2020 / 20,90 €

Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour nos jeunes ?



Un jeune n'écoute pas ce que nous disons ou faisons mais plutôt ce que nous sommes, remarque Thomas d'Ansembourg,

psychothérapeute et formateur. D'où la question : « *Ma façon d'être, mes choix de vie, la manière dont j'incarne les valeurs auxquelles je crois sont-ils inspirants ?* » Ce livre reprend une conférence que l'auteur anime depuis plus de dix ans, invitant chacun à se placer autrement dans la relation à soi, aux autres et à la vie. La question résonne particulièrement aujourd'hui ! Sans nier le stress que la crise sanitaire engendre, l'auteur signale que la période a permis de mieux se connaître, d'approfondir les liens familiaux, de se recentrer sur l'essentiel et de savourer une sobriété heureuse. Il nous incite à balayer nos préjugés et croyances, à repérer les pièges qui nous poussent à faire plutôt qu'à être, à douter de nos capacités. Il invite aussi à cultiver la joie – ce qui n'est pas si simple – et rappelle quelques vérités : « *Arrêtons de croire que nous pouvons changer les autres ! Nous ne pouvons que nous changer nous-mêmes.* » Face à l'incertitude actuelle, c'est le moment de « *basculer dans la confiance* », de créer un monde bâti sur la coopération et l'entraide. La proposition est tentante. Car nous avons besoin d'une vie intérieure solide pour faire face aux secousses futures et rester des adultes inspirants pour les générations à venir. **A.L.**

THOMAS D'ANSEMBOURG
ÉDITIONS DE L'HOMME
2020 / 18,90 €

Tant pis pour l'amour. Ou comment j'ai survécu à un manipulateur

Le ton de ce roman graphique est donné dans le titre car l'histoire commence par l'amour, le bel amour, l'alchimie parfaite, la fusion merveilleuse de deux enfants éblouis pour qui rien n'existe en dehors d'eux. Une dégoulinade d'images



naïves vient à la rescousse sous l'œil narquois de Chocolat, un nounours extralucide à qui on ne la fait pas. Car évidemment, cela ne va pas durer : l'amour va virer au

cauchemar, le bonheur à l'horreur, le beau Marcus se montrer sous ses vraies couleurs de pervers narcissique. Chocolat sait bien qu'il faut fuir les pervers, mais on ne l'écoute pas. Voici un récit empli d'ironie et d'autodérision. Rien ne nous est épargné de cette descente aux enfers : ni les mensonges, ni la violence, ni l'imposture, ni la dévalorisation, ni l'isolement, ni la crainte de devenir folle. Le trait est énergique et expressif, les commentaires sont drôles et pathétiques, lucides et douloureux. Le regard est décapant, comme celui du jumeau intérieur incarné par Chocolat. Nous voici au plus près de la manipulation toxique : un vrai cas d'école. Rien n'échappe au talent de

Sophie Lambda. C'est un témoignage qui sera utile à toutes celles qui, un jour, tomberont entre les griffes d'un manipulateur. Avec humour et vigueur, sans pathos, l'auteure tire les leçons de cette épreuve, apprend à survivre et fournit in fine une liste de critères à examiner en début de relation, ainsi que des renseignements pratiques, des adresses d'associations de soutien aux femmes victimes, une bibliographie et termine sur ce mantra optimiste : « *Une fois que tu seras sortie de tout ça, tu seras irrêtable, tu seras un lion.* » **C.B.-C.**

SOPHIE LAMBDA

DELCOURT, COLL. « UNE CASE EN MOINS » / 2019 / 23,95 €

COUP DE

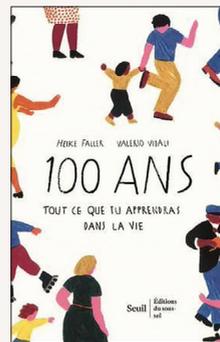


100 ans. Tout ce que tu apprendras dans la vie

Heike Faller, journaliste allemande, a eu l'idée d'écrire ce livre après la naissance de sa nièce : « *Quel étrange voyage t'attend, me suis-je dit ! D'un côté je l'enviais pour toutes les choses magnifiques qu'elle allait découvrir, mais de l'autre, j'avais de la peine à l'idée des expériences douloureuses qu'elle aussi allait devoir traverser.* » Passionnée par la manière dont notre perception du monde se transforme au fil de l'existence, elle demande à tous ceux qu'elle rencontre – le directeur général d'une usine de l'ex-RDA, des réfugiés syriens, une très vieille illustratrice, etc. –

ce qu'ils ont appris dans la vie. Les réponses s'égrènent au fil du livre, de 0 à 99 ans. Page après page, nous sourions, nous nous émouvons, nous repensons à nos jeunes (ou moins jeunes) années. « *1 ½, Tu apprends que lorsque ta mère s'en va, elle revient. La confiance, c'est ça.* » « *12, Il y a tant de choses que tu sais déjà mieux faire que tes parents.* » Puis : « *17, Quelque chose d'incroyable s'est produit : tu découvres l'amour.* » « *25, Vous voulez rester ensemble pour toujours.* » « *26, Ou peut-être pas, finalement ?* » Toutes les étapes qui scandent une vie sont là, délicatement illustrées, des plus minuscules aux plus

magistrales. Certaines font sourire : « *49, Tu apprends que le luxe, c'est de dormir une nuit entière.* » « *61, Ton nez grandit, tes oreilles aussi.* » « *64, Quelque chose te ramène sur le lieu d'où tu es venu.* » Arrivés aux dernières pages, notre cœur se serre, car l'auteure sait décrire en une phrase ce qui traverse l'humain qui avance vers la fin : « *80, Maintenant que tu sens que tu n'es pas éternel, tu vis plus dans le présent.* » « *94, Chaque année, quand tu descends à la cave les bocaux de confiture de mûres vides, tu te dis : qui sait si tu en auras encore besoin ?* » Impossible de rester les yeux secs ! Et l'on se précipite vers nos proches, des jeunes, des



vieux, pour offrir et partager ce livre précieux, qui prône l'acceptation de soi, des autres et donne envie de célébrer la vie ! **A.L.**

HEIKE FALLER / ILLUSTRÉ PAR VALERIO VIDALI
SEUIL / ÉDITIONS DU SOUS-SOL / 2019 / 19,90 €