

## Interview Philippe Vernerey Avril 2020

1. Pouvez-vous fournir quelques renseignements à votre sujet, comme votre nom, (âge), lieu de naissance, toutes autres informations que vous souhaitez partager ?

Je m'appelle Philippe Vernerey, j'ai 56 ans, je suis marié et j'ai deux grands enfants qui finissent leurs études. J'habite Annecy, que j'ai choisi à l'âge de 20 ans comme lieu de vie au cœur de montagnes inspirantes.

2. Pouvez-vous nous décrire votre entreprise et l'historique de celle-ci. Travaillez-vous seul ou en équipe ?  
Je suis travailleur indépendant depuis l'an 2000 ! Au départ pour exercer en tant qu'accompagnateur en montagne, puis en tant que consultant dans la conception de produits liés à la montagne (sac à dos, sellette de parapente notamment). Depuis 3 ans, j'exerce ma nouvelle activité de thérapeute. Ma pratique professionnelle de l'accompagnement thérapeutique est donc assez récente.

3. Quel est votre domaine de compétence ?

Ma première compétence est la présence, ouverte, attentive et altruiste, sans tension. C'est ma base. Ma posture. Ce qui me permet ensuite de développer mon domaine de compétence qui est l'accompagnement psychologique au sens très large, de personnes comme moi dans la vie, plus ou moins gênées par des fonctionnements qui ne leur conviennent plus. Ces inconforts peuvent être plus ou moins dérangeants. Cela peut être lié à un événement, rupture amoureuse, deuil, départ des enfants de la maison, tout changement un peu difficile... Également lié à une difficulté récurrente : difficulté avec les conflits, difficulté dans les relations amoureuses, travail, enfants, parents...

4. Quelles ont été vos motivations pour exercer ce métier ?

Ma première motivation est de contribuer au bonheur d'autrui. C'est ce qui donne du sens à mon activité professionnelle. Développer de nouveaux sacs à dos ou de nouvelles sellettes de parapente, c'est plaisant, excitant même, avec la stimulation d'une équipe, de la concurrence, des clients et du chiffre d'affaires. Dans le même temps, j'ai de plus en plus développé une activité bénévole. Avec JALMALV et l'accompagnement de personnes en fin de vie à l'hôpital et avec SOS Amitié pour l'accueil au téléphone de toutes sortes de questions, d'angoisses ou de détresses. C'est au contact de l'autre, dans mon soutien, dans mon acuité à percevoir qui il est, que je me sens complètement être moi-même. J'ai donc décidé d'en faire mon métier. De me former et d'exercer. Je suis très fier de mes choix, même si pour l'instant l'avenir économique n'est pas encore satisfaisant.

5. Philippe, quelles sont vos méthodes pour équilibrer vie de famille et vie professionnelle ?

Des méthodes ? Je réalise que je n'ai aucune méthode pour équilibrer ma vie pro et ma vie de famille, sans compter mes activités personnelles, ma vie bénévole, spirituelle... ma vie est multiple, libre, spontanée. Sans méthode mais avec attention. Et avec quelques tâtonnements. Je suis quelquefois dans l'excès. Lorsqu'une nouvelle découverte me stimule, je peux être un peu à fond. Je m'en rends compte et je lâche doucement. J'ai une grande attention à ma vie de famille. J'ai conscience qu'elle est solide, stable, précieuse et qu'elle ne fonctionne pas toute seule. Ou de soi. Rien ne va de soi d'ailleurs. Il y a quelques années, j'ai ressenti le besoin de prendre soin de ma vie de famille, de mon couple. J'ai fait une thérapie, justement systémique et intégrative. J'ai vraiment fait des bonds. Je suis beaucoup plus juste ou ajusté aujourd'hui. Ma vie pro me passionne, les formations, les accompagnements, les personnes qui me font confiance ou simplement celles que je rencontre me nourrissent. Je me sens très stimulé. Je fais attention de ne pas être trop monopolisé. Ma pratique du parapente et de la montagne m'aide à prendre l'air, prendre du temps de pause, souvent en famille, nous pratiquons tous la montagne et mes enfants le parapente !

6. Quels outils utilisez-vous pour accompagner vos patients en consultation ? A quoi vous servent ces outils ?

Je n'utilise pas, à proprement parler d'outils, je m'inscris plutôt dans une approche multiple qui intègre principalement l'Analyse Transactionnelle, la psychanalyse (un peu), de la PNL (un peu) de la Gestalt et bien sûr la Systémie.

Avec l'Analyse Transactionnelle, je fais beaucoup de dessins, je montre ce que je vois d'une situation, j'aide mes clients à comprendre par eux-mêmes ce qui est en jeu, ce qui se joue. Ce que j'aime, c'est le postulat de départ, je suis Okay et la personne que j'accompagne est également Okay. C'est à dire que nous sommes tous les deux d'aussi belles et bonnes personnes et qu'ensemble nous avons un contrat d'accompagnement. Rien de plus. Mais c'est essentiel. C'est très proche de la spiritualité donc de la réalisation de tout notre potentiel.

Avec le confinement, je suis gêné pour faire les dessins. Par visioconférence c'est moins facile que sur le tableau !...

La Systémie est très importante. C'est une approche différente et complémentaire du travail individuel. C'est comprendre que chacun, nous interagissons dans différents systèmes (famille, travail, amis etc..). Ici, il est question d'envisager chaque situation pathologique sans rechercher de cause, d'origine, mais de comprendre qu'à tout moment, en toute situation systémique (qui implique plusieurs personnes) tout est là. Tous les fonctionnements sains et malsains. Les causes et les conséquences. C'est très puissant comme approche car tout est accessible directement. Avec comme grand principe, finalement assez évident, que dans un système, si un élément bouge, tous les autres éléments ont à retrouver une nouvelle place et le système, un nouvel équilibre.

En Systémie bien sûr, nous travaillons avec des personnes en individuel et principalement avec des systèmes : un couple, une famille, un service en entreprise...

#### 7. Quels sont vos conseils pour trouver un praticien en thérapie systémique et intégrative ?

Mes indications pour trouver un bon praticien seraient de vous fier à votre ressenti. Le bon praticien pour vous ne sera peut-être pas le bon pour une autre personne. C'est pourquoi, mon conseil serait de demander autour de vous, de consulter les sites internet des praticiens. De voir lequel vous inspire. Celui qui vous parle. Quelle est la personne que vous trouvez juste ? Avec qui vous vous sentez en confiance ? Personnellement, j'attache de l'importance au cadre, à la structure. C'est essentiel d'avoir un cadre thérapeutique clair, avec des règles claires et ainsi permettre une sécurité dans le travail.

Ensuite, je suis sensible à la posture de la personne. Je suis à l'aise lorsque la personne incarne ce qu'elle enseigne ou ce qu'elle prône. Si je ressens des écarts, c'est pour moi un indicateur de non stabilité, d'incongruence. Ce n'est pas bon pour travailler sereinement.

Ensuite, ce qui me parle bien à moi, c'est une approche qui ne soit pas exclusive. Sur un seul registre. Par exemple, un thérapeute que ne fait que de l'hypnose, je ne lui confie pas toute ma santé psychique. Mais seulement ce que l'hypnose soulage.

Je n'aime pas trop les chapelles, les croyances, les approches trop sectaires. Je ne pense pas que tel ou tel courant de psychologie soit complet en soi, mais que c'est l'assemblage ou le passage d'un concept à un autre, qui forme un tout complet et cohérent pour notre développement.

#### 8. Quelles sont les bonnes raisons de participer à un atelier d'écriture thérapeutique ? Quels sont les bienfaits de cette méthode ?

Les ateliers d'écritures que je propose (nous sommes d'ailleurs plusieurs à en animer sur ce format, c'est un collègue lyonnais qui m'a initié à son savoir-faire) sont une invitation subtile et douce d'aller à la rencontre de Soi. L'écriture est ici envisagée comme un médium. Un canal. Mes exercices nous mettent en tension (récréative mais pas que !...) et notre inconscient s'exprime "à l'insu de notre plein gré" pourrait-on dire !

C'est très amusant, stimulant, et à la fois ce peut être très profond. Il y a aussi la richesse des partages, des échos. Le fait de faire un atelier collectif donne du soutien à chacun. Avec de bonnes règles de fonctionnements qui sont posées dès le début.

Dans ces ateliers, le but n'est pas d'apprendre ou de s'exercer à écrire, mais de se laisser aller, de se laisser écrire, de se laisser raconter. Nous sommes surpris par nos propres histoires. Nos mots. C'est souvent émouvant.

Ecrire. Poser sur le papier ce qui est en nous, est une porte, une ouverture. Ces moments permettent un lâcher prise et une prise de conscience. Il y a ce double mouvement paradoxal ! Et c'est aussi très bon pour l'estime de soi. Oser écrire, réaliser ce que l'on a écrit et peut être le partager avec le groupe, sont autant de bons ancrages ! Nous sommes tous fiers de ce que nous produisons, de ce que le groupe produit.

C'est un moment sensible et puissant.

[Philippe Vernerey Psychothérapie Annecy / www.philippe-vernerey-psycho.com](http://www.philippe-vernerey-psycho.com)