

Dominique Lamari, psychothérapeute



Psychothérapeute depuis plus de vingt ans, Dominique Lamari a créé le centre Alter Echo où elle pratique le PNL en systémie ou le tri dans l'héritage familial. Cet ensemble de thérapies est le résultat d'une de ses découvertes. Dominique Lamari, qui vient d'effectuer un séjour à Maurice, nous explique sa méthode qui permet "d'aller beaucoup plus vite, beaucoup plus profondément et d'une façon mille fois plus respectueuse du patient pour traiter une problématique psychologique".

Psychothérapeute familiale spécialisée au départ dans la systémie et passionnée par les méthodes de PNL, qui permettent de comprendre ce qui se passe à l'intérieur de l'être humain et le lier à ce qui se produit à l'extérieur, Dominique Lamari a aussi pratiqué l'hypnose. "Très vite je me suis aperçue que tout groupe humain est composé de trois sous-groupes ayant chacun sa mission propre :

- les antennes qui ont la capacité de capter ce qui se passe.
- les agitateurs toujours prêts à s'agiter et à agiter les autres pour comprendre une situation.
- Les gardiens qui sont toujours un peu en retrait et qui ont pour mission de faire avancer les choses, de régler les problèmes.

Notre monde est organisé pour qu'il y ait des gens répartis en ces trois sous-groupes. J'ai trouvé cette découverte passionnante et me suis demandé quelles pouvaient être ses applications, sur le plan thérapeutique. "Après avoir longtemps cherché le pourquoi de ce qui semblait être une règle, Dominique Lamari dit avoir découvert quelques éléments. "Ces trois manières existent en chaque être humain, qui développe plus les caractéristiques du groupe auquel il appartient que les autres. Au fil de mes recherches je me suis dit que l'idéal serait de pouvoir développer en soi les trois parties, d'en être conscient et d'utiliser celui qu'il faut quand le contexte le demande. Je travaille sur cette thérapie depuis vingt ans et j'ai réussi à mettre au

point la méthode qui n'est aujourd'hui utilisée que depuis une dizaine d'années."

Dix ans pour mettre au point une thérapie ? "Ce n'est rien à l'échelle de l'évolution. J'ai pris mon temps parce que je ne voulais pas faire partie des charlatans qui décident qu'ils vont transformer le monde parce qu'il ont découvert un détail. Pour moi, il fallait que ma théorie ait non seulement du sens mais soit également passée par des centaines d'expériences, vérifiée par des retours en arrière avant d'être validée par mes pairs. Je me suis donnée du temps pour être sûre que ce soit une méthode fiable."

Quel est le plus que cette méthode apporte à la psychothérapie, disons classique ? "La découverte de ces trois groupes, que ce soit au niveau de la personne ou du groupe, permet d'aller plus vite vers un équilibre en respectant mieux ce qui est important dans la tête du patient. Jusqu'à présent on avait des thérapies qui pouvaient être merveilleuses mais là, subitement, toutes les portes s'ouvrent et cela permet d'aller beaucoup plus vite, beaucoup plus profondément et d'une façon mille fois plus respectueuse du patient pour traiter une problématique et pouvoir mieux aider les familles aussi." Vous avez dit plus respectueuse du patient ; les autres méthodes ne le sont-elles pas ?

"C'est-à-dire que ne sachant pas par quelle porte passer pour les uns et les autres, quelquefois on demandait à un grand-père gardien de se comporter comme une antenne et la personne était totalement perdue, ne pouvait pas répondre aux questions. Elle ressentait comme une violence psychologique, le fait d'être incapable de répondre aux questions. Tandis que le fait d'être replacé dans le groupe auquel elle appartient apporte beaucoup au patient et à sa famille. C'est pour cette raison que je dis que les portes sont ouvertes de façon beaucoup plus respectueuse."

Cette nouvelle thérapie a-t-elle été facilement acceptée par les pairs de Dominique Lamari ? "Il y a eu des gens un peu crispés au départ, puis après discussion et démonstration la méthode a été acceptée et, dans certains cas, adoptée. Parce qu'elle

vivant il applaudirait tous ceux qui ont fait autre chose de la psychanalyse et je crois qu'il ne pourrait qu'être heureux de toute cette évolution. Parce qu'il ne faut pas rester figé sur nos acquis, camper dessus. C'est ce que je demande aux gens que je forme : qu'ils s'emparent du modèle, qu'ils le fassent évoluer, qu'ils en fassent quelque chose qui devienne leur particularité. Je ne suis pas pour des gens qui se contentent de transmettre ce qu'ils ont appris sans l'adapter, sans le modeler, sans chercher à l'améliorer selon les demandes et les circonstances. Je crois qu'il faut toujours chercher à faire avancer les choses, à améliorer les méthodes et les thérapies." Car depuis que sa méthode a été avalisée par ses pairs, Dominique Lamari ne se contente pas de l'appliquer, mais elle l'enseigne aussi. Elle a commencé des formations sur trois ans, avec validation par la présentation d'un mémoire en France, en Afrique du Nord et au Québec. En France ces formations sont entreprises au centre Alter Echo, qu'elle a fondé avec trois amies psychothérapeutes. Cette méthode est également enseignée et

pratiquée à Maurice où Dominique Lamari vient régulièrement depuis vingt ans. "C'est à travers mon fils et surtout son correspondant mauricien que j'ai découvert Maurice. Nous y sommes venus en vacances en famille, le pays et ses habitants nous ont plu et nous y sommes retournés régulièrement. Puis, il y a dix ans, mon fils a décidé de passer une année sabbatique à Maurice, ce qui m'a permis de faire des séjours plus longs et de rencontrer des professionnels mauriciens qui ont porté un intérêt pour ma méthode. J'ai donné des cours de formation ici et nous avons formé des groupes de

"C'est une thérapie qui permet d'aller beaucoup plus vite, beaucoup plus profondément et d'une façon mille fois plus respectueuse du patient"

ne remet pas en question les acquis, ne cherche pas à les remplacer, n'est qu'une aide pour mieux les utiliser. Je me range dans la catégorie de bons gardiens qui ont fait avancer les choses, tant soit peu, depuis l'invention de la psychothérapie et de la psychanalyse par Freud. "Un père fondateur très contesté ces jours-ci. "Je le sais et je trouve que c'est dommage. Parce que Freud est celui qui a inventé l'alphabet qui nous permet, à nous psychiatres, psychologues et psychothérapeutes, de faire de la poésie merveilleuse. Comment ferait-on de la poésie sans l'alphabet ? Je crois que s'il était

travail renouvelés composés parfois uniquement de professionnels, de profanes, uniquement des Français, ou seulement des Mauriciens, parfois en mélangeant tous les groupes. Il existe aujourd'hui à Maurice une vingtaine de personnes, psychiatres, psychologues, assistantes sociales et thérapeutes qui ont suivi la formation, avec lesquelles je suis en contact, et qui peuvent utiliser la méthode et faire de la formation. Je reviens tous les deux ans en vacances, et pour animer des séances."

Mais l'expérience mauricienne de la thérapie qu'a élaborée Dominique Lamari ne s'arrête pas là. Sortira dans quelques jours au Québec, aux éditions Dédicaces, un livre intitulé *Le tri familial et la colline aux aïeux*. Il s'agit d'un ouvrage relatant l'évolution d'un des groupes montés à Maurice avec des Français et des Mauriciens pratiquant la méthode Lamari. Tout en étant préfacé par une sommité scientifique algérienne, ce livre, qui s'adresse tant au profane qu'au spécialiste, explique la méthode, sa pratique et son évolution. Tous ceux qui s'intéressent au sujet peuvent en savoir plus en contactant Dominique Lamari à l'adresse suivante : Lamar.zag@wanadoo.fr.

JEAN-CLAUDE ANTOINE



RS 1000

EN MOINS

à l'achat d'une nouvelle tondeuse, débroussailluse, tronçonneuse, moto culteur ou souffleur si vous nous remettez votre ancienne machine thermique, peu importe l'état et la marque.

