

FABRICE B.

L'Autre en Devenir

*Manuel pour comprendre,
pratiquer la thérapie aujourd'hui*



Une boussole pour les futurs thérapeutes,
les praticiens en chemin et tous ceux en quête de sens

Fabrice B.

L'Autre en devenir

© Fabrice B., 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8684-5

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Qui suis-je ?



« Qu'est-ce qui fait qu'un auteur devient pertinent pour son lecteur ? Est-ce son histoire, sa personne, ou ses idées ? »



Lorsque l'idée d'écrire ce livre a émergé, elle a été accueillie avec enthousiasme par mon entourage. Pourtant, certains sont restés sceptiques quant à l'impact que pourrait avoir un ouvrage écrit par quelqu'un qui n'est pas un auteur reconnu. Un conseil est alors revenu avec insistance :

« Pourquoi ne pas commencer par te présenter dans le livre ? »

Cet exercice m'a paru particulièrement difficile, presque inutile. Parler de moi ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui est réellement important dans un livre : l'auteur ou ce qu'il a à dire ?

Acheter un livre pour une personne physique me semble décalé, presque déplacé. Car, à mes yeux, l'essence d'un livre réside dans le message qu'il porte, l'histoire qu'il raconte, bien plus que dans l'identité de celui qui l'a écrit. Cette perspective de se centrer sur l'auteur ne résonne pas avec mes aspirations profondes, ni avec ma philosophie de vie. Par conséquent, je ne pouvais tout simplement pas parler de moi. Mais un ami a eu une idée lumineuse :

« Si tu ne veux pas dire qui tu es, pourquoi ne pas demander à ton entourage de parler de toi à ta place ? »

Cette solution m'a semblé non seulement juste, mais aussi en parfaite harmonie avec ce que je ressens : je préfère que ce soit une voix de ceux qui me connaissent, ceux qui partagent une part de mon chemin, qui témoignent. Ainsi, je vous propose, chers lecteurs, de découvrir à travers les mots d'un ami de cœur, une vision de moi. Cet ami a décidé de rester anonyme, selon son choix, et il a pris le temps de partager sa perception. Je suis profondément reconnaissant de sa

générosité et du temps qu'il a consacré à cet exercice, et c'est avec un immense amour et gratitude que je le remercie.

Namaste à vous, mes belles âmes de cœur.



- **Présentation de l'auteur par un ami de cœur :**

« Il est des âmes qui traversent la vie comme un souffle, discrètes et légères, et d'autres qui embrassent chaque instant avec une intensité rare, transformant la douleur en sagesse et l'épreuve en cheminement intérieur. L'auteur (*mon bel ami de cœur*) de ce livre fait partie de ces êtres qui ont fait de la vie, dans tout ce qu'elle a de plus beau et de plus rude, une quête de vérité et de compréhension profonde. Né avec un regard déjà tourné vers l'ailleurs, il a grandi dans un monde où il se sentait souvent en décalage, naviguant entre solitude et soif d'exploration. Son parcours est une mosaïque de contrastes : du sport aux bancs de l'école, des nuits dans les squats aux responsabilités entrepreneuriales, de la construction au bien-être, des voyages lointains aux racines profondes ancrées dans la nature. Il a fondé plusieurs entreprises, porté des projets visionnaires, et il croit en un monde où l'écologie et la thérapie sont liées harmonieusement. Mais la vie, avec ses imprévisibles courants, l'a ramené à l'essentiel. Les épreuves ne lui ont pas été épargnées : pertes, deuils, séparations, combats contre l'injustice, rencontres avec la souffrance humaine dans ce qu'elle a de plus brut. Pourtant, jamais il n'a sombré définitivement. Il a trouvé refuge dans la forêt, auprès des animaux et du silence, faisant de cette solitude une alliée, un espace de guérison. Là, au creux de la nature, il a renoué avec l'essentiel : l'humilité de l'existence, la puissance du moment présent et l'importance de la transmission. Passionné par Carl Gustav Jung, Don Miguel Ruiz, Eckhart Tolle, Krisnamurti, Socrate et tant d'autres penseurs, car je dois en oublier, il s'est nourri de leur sagesse pour éclairer son propre chemin. Aujourd'hui, il écrit ce livre non pour se mettre en avant, mais pour offrir aux lecteurs une réflexion sincère sur le monde des thérapeutes, leurs enjeux, leurs responsabilités et les dérives possibles. Qu'elle est le but de son livre ? Lors de nos nombreux échanges, il souhaitait inviter le thérapeute, à une approche plus humaine et consciente du soin, où la médecine moderne et les thérapies alternatives ne s'opposeraient pas, mais se complèteraient. « *Car au-delà des techniques et des titres, être thérapeute est avant tout un engagement de l'âme, une responsabilité sacrée*

envers l'autre et envers soi-même », comme il aime à le dire. Ce livre est le fruit de son parcours, de ses blessures, de ses espoirs, et surtout, de son amour profond pour l'humain et pour la vie. »

Un ami de cœur.



« Avant de vous parler de thérapie, j'aimerais vous parler d'un chemin. Le mien. Le vôtre peut-être. Celui que l'on prend quand la vie nous met à genoux pour mieux nous apprendre à aimer. »

L'avant-propos est une clef sacrée.

« L'écrire me place dans une forme d'inconfort, presque une « tension » créative, car il s'agit, en quelque sorte, de cette première poignée de main que je vous tends. Ce premier geste d'accueil dans l'inconnu de votre propre vie. Cette lueur vacillante que l'on allume pour éclairer ce qui est encore caché, pour éclairer un chemin méconnu. C'est un acte délicat, fragile, qui contient en lui tout le potentiel de la rencontre. Son rôle, comme toute introduction digne de ce nom, est de « susciter » l'intérêt, de poser un ton juste, de préparer l'espace intérieur à la curiosité. Une curiosité qui ne dépend pas seulement des mots, mais de l'intention avec laquelle ils sont posés. Comme une porte entrouverte, il invite à entrer, à s'aventurer dans ce qui se cache derrière. Il doit, à la fois, questionner et rassurer, sans tout dévoiler, mais en suscitant l'envie de découvrir. Je n'écris pas cet avant-propos pour le rendre commercial, ni pour chercher à vendre une idée ou un produit. Non, il doit rester fidèle à ce que je suis, tout comme ce livre est fidèle à ce que je suis. Ce n'est pas un texte pour séduire, mais pour inviter à une rencontre réelle, sans fard, sans artifice. Ce livre est une extension de ma propre quête, une invitation à voyager ensemble à travers des idées et des réflexions qui m'ont nourri et que je souhaite transmettre. »

Avant-Propos



« *Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien.* »

Cet adage, d'une simplicité désarmante, résonne profondément en moi. Selon moi, il devrait être murmuré chaque jour par tout futur thérapeute, tout thérapeute en exercice, et même tout individu en quête de vérité. Lorsque Platon a prêté ces mots à Socrate, et que ce dernier s'en est fait le dépositaire, je crois qu'une des plus belles pensées de l'humanité a vu le jour. Son essence, si simple en apparence, renferme un enseignement universel : une invitation à l'humilité, à l'écoute de soi, et à une véritable ouverture d'esprit. Pour celui ou celle qui choisit de la conscientiser et de l'appliquer, de l'incarner, cette maxime devient un guide lumineux sur le chemin de l'éveil personnel et de la guérison intérieure, au mieux de tenter de rejoindre une posture de vérité en soi. Dans l'univers de la thérapie, elle prend tout son sens. Être humble face à l'autre, accueillir sans juger, demeurer neutre et bienveillant dans l'accompagnement : voilà ce que cette phrase m'enseigne chaque jour. Elle nous rappelle que la connaissance n'est jamais acquise, que l'humain ne se résume pas à une grille d'analyse, et que l'accompagnement, pour être juste, doit être dénué de toute prétention. Naturellement, comme j'aime le dire, ce ne sont là que mes vérités. C'est d'ailleurs cette vérité, parmi d'autres, qui m'a poussé à écrire ce livre. Mon expérience m'a appris que trop souvent, le thérapeute ne vibre pas vraiment cette sagesse, même s'il la connaît. Il l'oublie, peut-être emporté par le flot des certitudes et des attentes. Ce livre, je ne l'aurais pas écrit si j'étais resté thérapeute. Il m'a fallu me retirer, prendre de la hauteur, sortir du rôle.

« *Quand on a le nez dans le guidon, on ne voit plus le chemin mais juste une ligne d'arrivée insignifiante à l'échelle d'un monde.* »



Une force plus grande que moi — que d'autres appelleront l'univers, le destin, la vie, ou simplement les circonstances — m'a invité à tout perdre, à tout

remettre en question. J'ai traversé des expériences que je n'aurais jamais cherché à vivre, même si inconsciemment, nous sommes créateurs de notre vie.

– Bouddha disait :

« Nous sommes ce que nous pensons. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde. »



J'ai vécu des pertes. Des épreuves, multiples, parfois violentes, parfois silencieuses. Certaines avaient la saveur de l'échec, d'autres la couleur d'une transformation. J'ai traversé des traumatismes — certains m'appartenaient, d'autres semblaient venir d'ailleurs, comme s'ils m'avaient été confiés pour être reconnus, digérés, transmutés. Sur mon chemin, j'ai croisé une multitude de soignants : psychologues, psychiatres, médecins, thérapeutes de toutes approches. Certains ont tendu la main, avec justesse, avec cœur. D'autres, sans le vouloir, ont aggravé la blessure, en pensant bien faire. Tous m'ont appris quelque chose. Même ceux qui n'étaient pas à leur place, même ceux qui ont oublié d'écouter, merci. Il y a eu des chutes. Des réveils. Des silences. Et cette question qui revenait souvent :

« Pourquoi ? Pourquoi toutes ces formations, sans jamais courir après un diplôme ? Pourquoi ces rencontres, ces ruptures, ces deuils, ces descentes dans les zones les plus sombres de moi-même ? Pourquoi cette vie en marge, dans la nature, à survivre plus qu'à vivre ?

Pourquoi ce souffle, le dernier, dans mes bras ? »

Puis un jour, une évidence. Et si je partageais ce que j'ai vu, ce que j'ai compris, ce que j'ai vécu — non pour donner des leçons, mais pour transmettre un regard ?

Ce regard, je l'adresse à celles et ceux qui envisagent d'embrasser ce métier, ou qui y sont déjà. Pour qu'ils puissent réfléchir, questionner, se positionner, et ne pas se lancer dans cette voie par besoin de reconnaissance, ou pour combler une blessure, mais par choix lucide. Pour ne pas dépenser des sommes qu'ils

n'ont pas, dans des formations, qui pour certains mèneront nulle part, sans avoir au préalable rencontré leur propre humanité. Ce livre est né de cette volonté : pouvoir offrir une parole simple, ancrée, traversée d'expérience. Une parole qui rappelle que ce métier n'est pas un statut, mais une posture intérieure. Ce que l'on attend d'un thérapeute, ce n'est pas qu'il sauve, ni qu'il sache. C'est qu'il soit là dans l'amour, pour guider une belle âme perdue à sa propre guérison. Ce métier est sacré. Il engage l'être dans toutes ses dimensions. Il exige non seulement des compétences, mais une présence. Une écoute vraie. Une absence d'ego. Et surtout, un amour profond pour l'humain, dans sa beauté comme dans ses chaos. Puissent ces pages inspirer, prévenir, éveiller. Puissent-elles éclairer le cœur de ceux qui accompagnent, ou désirent accompagner. Puissent-elles rappeler que les âmes perdues n'ont pas besoin d'experts, mais de témoins. Pas de maîtres, mais de guide. Pas de réponses, mais d'une présence, d'une écoute. Ce livre, au fond, est une lettre d'amour.

À vous, les thérapeutes. À vous, les chercheurs. À vous, belles âmes.



À propos de la conception de ce livre :

Ce livre, je l'ai pensé comme un compagnon de route. Je l'ai voulu pratique, maniable, accessible à tous — qu'on soit thérapeute en devenir, en exercice, ou simple curieux en quête de sens. Il ne s'adresse pas à l'intellect seul, mais au cœur, à l'intuition, à cette part de soi qui cherche à comprendre sans forcément chercher à savoir. J'ai choisi un format de poche, volontairement. Parce qu'un ouvrage utile doit pouvoir voyager. Il doit pouvoir se glisser dans un sac, se lire sur un banc, dans un train, à l'ombre d'un arbre ou dans le silence d'une nuit agitée. Il doit être disponible là où le besoin se fait sentir. Ce livre n'est pas un roman. Ce n'est pas un récit linéaire qu'on suit du début à la fin, mais un guide, un miroir, une boîte à outils intérieure. Il peut être ouvert au hasard, selon l'humeur du jour, l'état d'âme du moment, la question qui nous traverse. À chaque chapitre, une porte s'ouvre. Chaque section suit une structure simple : une introduction pour poser le cadre, un cœur pour explorer, une conclusion pour revenir à l'essentiel. Et à la fin, une page blanche — *volontairement vide* — pour que vous puissiez y déposer vos réflexions, vos intuitions, vos résistances peut-être. Car un livre, quand il est vivant, ne se lit pas seulement. Il se dialogue.