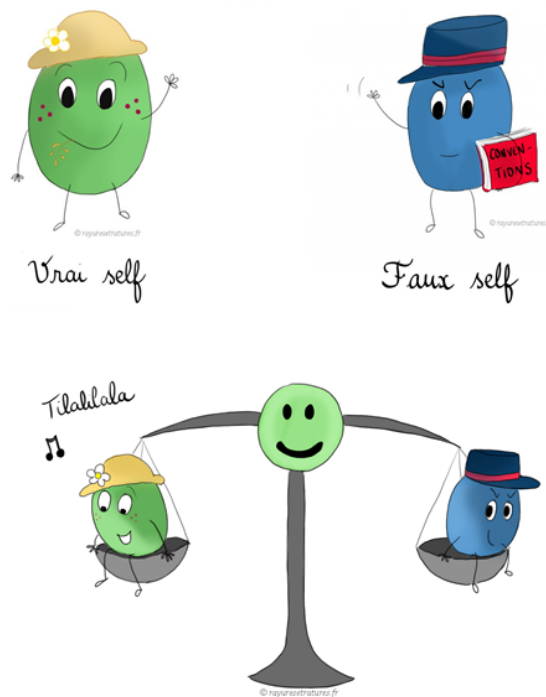


Juillet 2019

Deviens qui je veux que tu sois !

Stratégies d'adaptation et reconquête de soi d'une INFP
grâce à l'IdS

Sophie Mayer



Mémoire n° 65 - MP/46 – Juillet 2019

Formation COACHING Intelligence de Soi – Promotions 19/20 - 2016/2019

Préambule et remerciements

L'écriture de ce mémoire a été pour moi caractéristique de mon type. J'avais une idée très haute de ce que j'allais produire, je me voyais presque faire une thèse universitaire, interroger des dizaines de personnes, quand Geneviève m'a dit : « commence déjà par faire un mémoire ». Je la remercie pour ça.

En entrant chez Osiris je pensais être une ISFJ ratée, Pierre m'a dit que j'étais en fait « une INFP réussie ». Je le remercie pour ça.

Je les remercie aussi tous les deux pour ces quatre années merveilleuses mais aussi pour toutes celles à venir puisque je ne suis qu'au début du chemin. Je les remercie pour la douceur de leur accompagnement, la finesse de leur écoute, la justesse de leur présence. Ils sont pour moi des guides et des modèles et je ne manque pas d'emmener ma Geneviève et mon Pierre intérieurs en séance.

Je remercie Elsa, Catherine, Emmanuelle DM, Emmanuelle DDL, Lila, Loïc, Anne, Diane-Flore, Laurence, Aleth, Karine pour leurs regards différents, bienveillants et leurs rires, j'ai trouvé dans leurs reflets un lien vers mon intimité.

Je remercie Olivier pour son inconditionnel soutien à mes côtés, pour son implication aussi dans une démarche de connaissance de soi qui ne peut que nous rapprocher encore et encore.

Je remercie Noam et Elio de m'aider à grandir chaque jour et à me développer au contact de leurs âmes si pures.

Introduction

Je m'appelle Sophie Mayer. Je suis diplômée de l'école Polytechnique et mariée à David Schwartzberg, rencontré à Polytechnique. Nous avons deux enfants. J'ai travaillé pendant 10 ans comme ingénieur dans un grand groupe industriel avant d'arrêter de travailler pour m'occuper de mes enfants.

...

Ça c'est ce que j'aurais « dû » devenir.

Je me suis pourtant rendue compte assez tôt que ce n'était pas le chemin que je prenais et la déception que j'allais engendrer auprès de mes parents (mon père surtout) paraissait insurmontable, si bien que j'ai passé mon enfance et le début de ma vie d'adulte à trouver des solutions « d'entre-deux » afin de pouvoir le satisfaire tout en ne me faisant pas trop violence. Solutions qui se sont révélées temporaires, non satisfaisantes, ni pour moi, ni pour mes parents et qui m'ont conduite à explorer mon propre chemin. C'est ce que je vais raconter ici.

Qu'est-ce que les stratégies d'adaptation ? Quand et comment se créent-elles ? Comment (re)devenir qui nous sommes grâce à l'Intelligence de Soi ?

Nous explorerons tout d'abord ce qu'est le faux-self et comment il devient « moi », puis nous irons à la (re)découverte des préférences naturelles, enfin nous verrons comment construire son chemin grâce à l'Intelligence de Soi.

I/ Le faux-self : quand les stratégies d'adaptation deviennent « moi »

1) Vivre avec son faux-moi ou quand la persona se prend pour moi

« La persona est l'interface que nous utilisons pour correspondre aux demandes de l'environnement et parler le langage que notre entourage attend de nous ou qu'il peut comprendre. [...] Mais il arrive que la persona se développe indûment, prenant alors toute la place. Le masque dévore l'acteur, le personnage remplace la personne qui s'identifie à son rôle. Au bout d'un certain temps, non seulement la personne ne dit plus que ce que l'on attend d'elle, mais elle ne sait même plus qu'elle pourrait dire autre chose, elle ne ressent que ce qui est autorisé par son environnement. Tout le reste est banni, inaccessible.¹ » Effectivement mon entourage attendait de moi que je sois une bonne élève, sage, qui ne fait pas de vague. Qui plus est, pour me faire comprendre de mon père j'ai dû adopter un langage rationnel et objectif, dans lequel le sentiment et la subjectivité n'avaient pas leur place. Finalement, le sentiment introverti, qui est ma dominante, ne pouvait pas s'exprimer (ce n'est pas son rôle), mais sa volonté de se faire aimer conduisait à le renier lui-même...

Assez vite, j'ai senti une forme de mal-être, de ne pas être à ma place, mal dans ma peau, au sens propre du terme puisque j'ai développé un eczéma pendant mon enfance, qui continue encore aujourd'hui. Si *« la persona est [...] à la personnalité ce que l'épiderme est à la peau, le reflet de la santé intérieure »²*, alors mon eczéma était une tentative de mon corps, et donc de mon inconscient, de me faire ouvrir les yeux. En effet, *« [...] mon corps est la source de toutes les informations vitales qui ouvrent la voie à plus d'autonomie et de conscience de soi. »³*

Winnicott a introduit cette notion de faux-self comme *« ce que les gens perçoivent de l'extérieur, ce qui découle de notre éducation. C'est une personnalité contrôlée, qui permet de s'adapter à l'environnement. Nous avons chacun un vrai-self et un faux-self, en revanche la relation entre les deux diffère selon les personnes. En quelque sorte le faux-self protège le vrai-self d'un environnement nocif ou exigeant »⁴*.

J'ai eu pendant de longues années la certitude d'être inintéressante, insipide, de ne jamais bien faire, ne jamais réussir à correspondre à ce que l'on attendait de moi. Effectivement, les attentes très fortes de mon père étaient que je sois polytechnicienne, a minima ingénieur. J'ai tant bien que mal réussi à

¹ Pierre Cauvin et Geneviève Cailloux, *Embrassez vos opposés avec le dialogue intérieur*, Editions le Souffle d'Or, p.16

² Pierre Cauvin et Geneviève Cailloux, *Embrassez vos opposés avec le dialogue intérieur*, Editions le Souffle d'Or, p.16

³ Alice Miller, *Notre corps ne ment jamais*, Editions Champs, p.13

⁴ <https://www.rayuresettratures.fr/faux-self-vrai-self/>

avoir un bac S mais ce n'était pas ce qui me plaisait profondément et je ne me posais même pas la question de ce qui me plaisait profondément.

A l'adolescence j'ai découvert le théâtre, ce qui a été une révélation pour moi. Aujourd'hui j'imagine que c'est l'intuition extravertie qui s'est imposée à moi comme une évidence, dans un cadre autorisé puisqu'il s'agissait d'une activité extra-scolaire.

Un autre point, j'ai une petite sœur, Clara. Clara est sûrement une ENFP (il s'agit de ma projection car elle n'a pas fait d'entretien de découverte de son type de personnalité). En tout cas elle a une préférence pour l'extraversion. Petite, je me cachais derrière elle, sa gouaille, sa capacité à répliquer, à tenir tête à nos parents, à faire rire les autres. Elle m'amenait aux toilettes parce que j'avais peur de me déplacer toute seule dans le noir. Ma mère l'appelait « *mon avocate* ». Elle était notre voix, j'étais nos oreilles. Elle est d'ailleurs devenue comédienne, ce qui a été pour moi source de grande jalousie. Tous ces éléments d'environnement font que je me suis réfugiée dans mon introversion avec un cercle vertueux : je veux qu'on m'aime donc je suis sage, appliquée et bonne élève => cela fonctionne => je valide mon comportement et je continue dans cette voie. Hal et Sidra Stone, fondateurs du Dialogue Intérieur citent comme une de leurs influences « *l'œuvre de Skinner sur le conditionnement précoce : tout comportement dès lors qu'il est récompensé, est répété et devient une partie de la personnalité* »⁵, « *Car je préfère avoir des crises et te plaire plutôt que te déplaire et de n'en point avoir* »⁶.

Le cercle vertueux s'est transformé en cercle vicieux à la fin de l'adolescence et l'entrée dans l'âge adulte avec le choix d'orientation, choix stratégique s'il en est. Etant bonne élève, mon père étant Centralien, j'étais prédisposée à un avenir d'ingénieur. Cependant je n'étais ni très intéressée ni très douée dans les matières scientifiques et comme par un fait exprès j'ai totalement arrêté de travailler en Terminale. Mes notes ont chuté, j'ai eu mon bac sans mention mais je suis quand même entrée à Dauphine (ils prenaient les notes de 1^{ère} pour la sélection à l'entrée). Je voulais faire du théâtre ou entrer à l'Université de Sociologie ou Psychologie mais mon père a refusé mes choix tout en les dénigrant car « *Ces filières conduisent directement au chômage* ». Dauphine s'est avéré être un compromis plutôt tiède puisque la formation ne me correspondait pas, les personnes que je côtoyais me semblaient étrangères à mon monde et, qui plus est, ce n'était pas assez bien aux yeux de mon père qui me répétait : « *C'est dommage que tu n'aies fait que Dauphine, tu aurais eu les capacités de faire HEC* ». C'est en 2^{ème} année à Dauphine que j'ai fait ma 1^{ère} rencontre avec un coach. Ma mère me voyant déboussolée, pleurant le matin en partant (je partais souvent errer et séchais les cours), m'a donné le numéro d'un coach qu'elle avait entendu à la radio. Cette 1^{ère} rencontre ne m'a pas laissé un immense souvenir, si ce n'est que j'ai reconnecté avec mon envie de faire du théâtre (désir qui a été

⁵ Pierre Cauvin et Geneviève Cailloux, *Embrassez vos opposés avec le dialogue intérieur*, Editions le Souffle d'Or, p.16

⁶ Marcel Proust, *Lettre à sa mère* in Alice Miller, *Notre corps ne ment jamais*, Editions Champs, p.13

enfermé par la suite) mais surtout, je suis sortie de chez ce coach en disant : « *Ca y est, je sais ce que je veux faire plus tard, je veux être coach* », au grand dam de mes parents qui pensaient sans doute qu'il allait m'aider à me remotiver pour Dauphine et non pas me donner l'envie de faire un métier qui est « *une mode* » et qui « *n'existera plus dans 10 ans* ».

Finalement, j'ai terminé mes études à Dauphine et commencé à travailler dans le conseil puis en ressources humaines. A chaque nouvelle expérience professionnelle, je me suis ennuyée au bout d'un an, ne supportant plus l'entreprise dans laquelle je me trouvais. Et c'est la répétition de ce schéma qui m'a donné l'envie d'entrer dans la connaissance de soi et le coaching. Je voulais comprendre pourquoi chaque expérience professionnelle était pénible pour moi et ce qui se trouvait au fond de mes tripes. Depuis très longtemps j'avais la sensation d'être « *à côté* » de moi sans savoir vraiment ce que ça voulait dire et avec l'intuition qu'« *on ne fait rien de bon à contrecœur, c'est-à-dire à contre-rêve* »⁷.

2) Une première approche des types psychologiques qui ne correspond pas aux préférences naturelles

La première fois que j'ai découvert le CCTI je me suis reconnue dans le type ISFJ. C'est mon manager qui a conduit l'entretien, ce qui a induit plusieurs biais :

- Un biais venant de ma propension à attendre des autres qu'ils me définissent : j'étais toujours dans cette envie d'être aimée et surtout de correspondre à ce que l'on attendait de moi, mes réponses se devaient d'être en adéquation avec les attendus, vrais ou supposés, de ma fonction
- Un biais venant de la personnalité ISTJ de mon manager qui a, dans sa manière de décrire les dimensions et sans que ça soit volontaire, induit des réponses (par exemple, il a décrit la préférence pour l'intuition comme ayant « une vision stratégique, comme les membres du comité de direction », ce dans quoi je ne pouvais pas me reconnaître à l'époque). Lorsque j'hésitais il me soufflait la réponse, ce qui était confortable pour moi, me laissant dans cette position connue dans laquelle les autres me disent ce que je dois être
- Un biais venant de la relation manager/collaborateur qui rend compliqué le lever de rideau sur son « *vrai-self* ».
- Un biais venant de la méconnaissance totale de qui j'étais : lors de cet entretien de découverte, j'ai eu une hésitation sur toutes les dimensions, j'ai donc lu énormément de profils si bien que je suis passée à côté de l'outil.

⁷ Bachelard, *Dormeurs éveillés*, RTF, 1954, in Les Chemins de la Philosophie, 21/05/2019, Faisons un rêve (2/4) : Bachelard, le formeur éveillé, France Culture

Mon type ISFJ me paraissait cohérent et en même temps je ne me reconnaissais pas dans beaucoup d'éléments. J'ai alors eu le sentiment qu'il s'agissait d'un outil intéressant mais n'ai pas été impressionnée par sa force comme cela a été le cas par la suite. Aujourd'hui cette expérience m'aide avec mes clients dans l'idée que nous sommes dans une quête de soi et non pas dans une quête d'un résultat à un test et que si on ne trouve pas à l'issue de la séance c'est très bien aussi puisque l'important est de chercher et non pas de trouver.

Par la suite, j'ai eu la chance de me certifier aux types psychologiques et c'est là que j'ai vraiment fait la découverte de ce formidable outil et que j'ai pu reconnecter avec mes préférences naturelles.

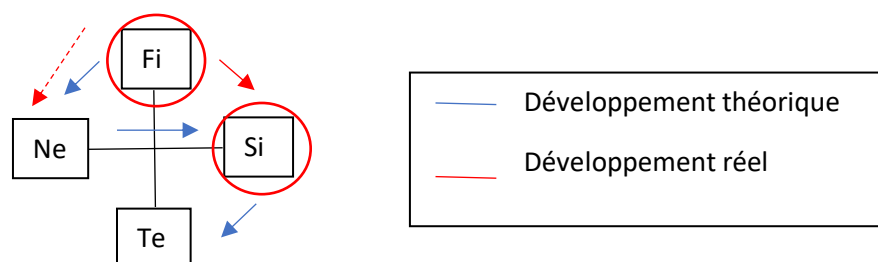
II/ Retrouver ses préférences naturelles

1) La découverte de son type

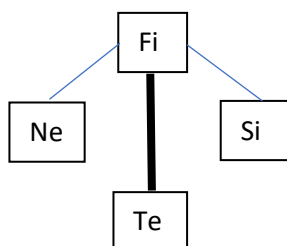
Finalement je me suis découverte dans mon « *vrai* » type INFP en venant chez Osiris. Ça a été pour moi le début d'une nouvelle vie, d'un nouveau monde. A titre personnel j'ai ressenti un très fort sentiment de liberté et à titre professionnel la certitude qu'il s'agissait d'un outil ultra puissant qui pourra aider de futurs clients comme il m'a aidée. En fait, pour la première fois de ma vie, j'ai eu l'impression de pouvoir être totalement et simplement moi-même, sans mentir. Cette découverte de mon type s'est poursuivie avec la formation coaching pendant 3 ans et l'approfondissement de la connaissance de soi avec le Dialogue Intérieur. J'ai alors compris beaucoup de choses sur moi, mon histoire, et fait une hypothèse afin d'expliquer le mal-être que je ressentais, le sentiment d'être « *à côté de moi* ».

2) Une piste pour expliquer le développement contrarié

Mon type retrouvé, INFP, possède la croix des fonctions suivante :



Je vois l'axe horizontal non pas comme une droite fixe mais comme un fil mouvant : en effet l'intuition extravertie aurait été ma préférence naturelle théorique et je sens que je penche vers lui, qu'il me rattrape parfois. Mais je me sens très proche également de la sensation introvertie, qui m'attirait sûrement par son orientation introvertie et le fait que l'ordre était valorisé dans ma famille et l'intuition extravertie déjà occupée par ma sœur.



« [...] la famille et l'éducation tiennent une place particulièrement importante. Ils peuvent contrarier ou renforcer à chaque étape l'activation spontanée ; et l'individu peut lui-même réagir par la conformité ou la contre-dépendance ». ⁸

Finalement, j'ai été attirée par le théâtre comme si c'était quelque chose de vital, sans aucune explication ni capacité à rationaliser cette passion. Mon inconscient a compris qu'il se jouait là quelque chose qui faisait partie de moi et que je laissais sur le bas-côté. Il y avait la Sophie de l'école, de la maison, la bonne élève, polie, qui ne fait pas de vague et ne se fait pas remarquer. Et la Sophie au théâtre qui trouve au fond d'elle des ressources inexploitées et vitales. D'ailleurs, par la suite, en démarrant le travail d'individuation, j'ai trouvé dans mes rêves des clés de découverte intéressantes. En effet, mes rêves sont foisonnants, imaginatifs, fous, ici mon intuition extravertie peut s'exprimer sans crainte et compenser sa faible utilisation dans mon quotidien.

Le développement de mon type s'est fait sur mon introversion avec un processus de renforcement : plus je voulais me faire aimer (Fi), plus je me devais d'être sage, bonne élève, respectueuse, ordonnée (Si). Mes cahiers d'enfance et ma chambre étaient des exemples d'ordre quasi militaire sans que cette demande ne soit explicite de l'extérieur. Il y avait pour moi à la fois la défense de mon territoire et la volonté de plaire en correspondant à ce que je croyais que l'on attendait de moi. Il s'agit à mon sens du reflet d'une alliance sentiment introverti-sensation introvertie.

3) L'adaptation à son type

Comme je l'ai dit plus haut, la découverte de mon type a été une libération. Avant d'entamer cette aventure, je voyais l'intuition extravertie comme une folle, me faisant faire n'importe quoi, agissant de manière impulsive. Je ne l'appelais pas encore intuition extravertie mais je savais que j'avais en moi cette partie et elle me faisait peur. En fait il y avait comme un fil tendu entre mon sentiment introverti et ma sensation introvertie. Ce fil pouvait tenir quelques temps mais finissait pas lâcher sous la pression de l'intuition extravertie qui me faisait quitter mon travail, partir en congé sabbatique. Avec le recul, je pense qu'elle s'alliait aussi à la pensée extravertie car il s'agissait de moments d'impulsion très forte, couplés à une forme de radicalité.

Après cette découverte, et avant d'imaginer développer mon ombre, il a fallu que je m'accepte telle que j'étais et que j'intègre mon « vrai-self », que j'apprivoise cette intuition extravertie qui me faisait peur mais faisait tellement partie de moi. Avant d'entrer en formation je pensais être une ISFJ ratée, j'étais en fait une INFP réussie et c'est d'abord cette partie INFP qu'il a fallu intégrer pour m'accepter telle que je suis, ce qui est encore en cours de travail.

⁸ Pierre Cauvin et Geneviève Cailloux, *Deviens qui tu es*, Editions le Souffle d'Or, p.108

Deviens qui je veux que tu sois

Mais « *connaître son type n'est pas une excuse pour rester tel que l'on est ; c'est bien au contraire une invitation à en développer toutes les potentialités.* »⁹

⁹ Pierre Cauvin et Geneviève Cailloux, *Deviens qui tu es*, Editions le Souffle d'Or, p.103

III/ Construire son chemin

1) Un chemin de développement vers la préférence, la rencontre de l'inconscient

« [...] le processus d'individuation doit être conscient. Et en ce domaine, conscience signifie paradoxalement : rencontrer l'inconscient et composer avec lui. »

Suite à la découverte de mon « vrai » type et à ma 1^{ère} année de formation chez Osiris, j'ai eu la sensation d'avoir ouvert beaucoup de portes mais sans les refermer. J'ai ressenti le besoin d'aller creuser plus loin, pour moi, mes enfants, mes futurs clients. J'ai donc démarré une psychanalyse. Je suis arrivée à ma 1^{ère} séance en disant que je souhaitais faire une psychanalyse parce que je voulais devenir coach et que cela m'apparaissait nécessaire de faire un travail sur moi pour pouvoir exercer ce métier sans dommages sur mes clients. Aujourd'hui, il me paraît toujours très important pour un coach d'avoir fait et de faire un travail sur lui, mais cette raison invoquée à la toute 1^{ère} séance me fait sourire. Bien sûr, je n'étais arrivée là ni par hasard, ni pour une démarche professionnelle.

Finalement, aujourd'hui je fais attention à mon intuition extravertie, que je peux facilement laisser de côté. En parallèle, je ne renie pas tout ce qui a été « moi » précédemment et j'essaye d'en faire une force même si j'ai eu de grandes périodes de colère envers mes parents qui continuent encore aujourd'hui et me laissent entrevoir que je suis toujours sur le chemin.

J'ai adapté ma vie professionnelle pour qu'elle soit plus en accord avec qui je suis vraiment et, même si je suis beaucoup plus épanouie, j'ai encore un équilibre à trouver. « *La seule chose dont on puisse se sentir coupable c'est d'avoir cédé sur son désir* »¹⁰ et je travaille à retrouver ce désir et essayer de m'en approcher.

2) La découverte des sous-personnalités

En démarrant le travail avec l'Intelligence de Soi, j'ai pu découvrir certaines sous-personnalités à l'œuvre et notamment les plus présentes, faisant partie du moi opérationnel :

- Une alliance sentiment introverti-sensation introvertie, qui ne souhaite pas être vue, s'adapte, dit oui, vue comme « *béni- oui oui* » par une autre !
- Une intuition extravertie timide mais qui tire sur ma manche et apparaît de manière spontanée, non prévue, vue comme potentiellement dangereuse par une autre partie
- Un critique intérieur assez fort, pour qui quoi que je fasse « *C'est nul* »

¹⁰ Jacques Lacan in : Les Chemins de la Philosophie, France Culture, 22/04/2019, Parlez-vous Lacan ? (1/4) : Place au maître !

- Un menhir inébranlable qui pense que je m'en sortirai toujours
- Et plein d'autres encore, connues et inconnues

Finalement ce qui a été pour moi le plus marquant est la découverte de l'intuition extravertie. Sans la nommer auparavant, je voyais cette partie de moi comme quelque chose de mauvais, qui fait aller trop vite, agir sans réfléchir. En fait elle prenait toute la place à des moments où sentiment introverti-sensation introvertie avaient pris le contrôle et où elle n'avait pas le droit d'exister ! Notamment dans la vie professionnelle, le fait d'avoir une collaboratrice qui dit oui à tout et effectue un travail détaillé, précis, rapide, était plutôt valorisé dans les cabinets de recrutement dans lesquels il n'y a pas vraiment de place pour la créativité, la nouveauté, l'innovation... Finalement l'intuition extravertie prenait la place de force, en rasant tout sur son passage, avec un effet cocotte-minute, me faisant démissionner pour partir en congé sabbatique, rompre radicalement une relation amicale ou amoureuse dans lesquelles je n'avais pas pris soin de moi, sans en parler, sans m'exprimer. Aujourd'hui j'ai appris à l'apprécier et à sentir quand je ne l'ai pas assez prise en compte avant qu'elle ne s'impose d'elle-même. Aujourd'hui créatrice d'entreprise je me rends compte à quel point je suis à ma place dans un contexte qui laisse la place à la nouveauté, l'éparpillement, l'innovation mais dans lequel je ne dois pas oublier la sécurité financière, l'organisation, la prise de décision et aller au bout des projets...

3) L'intégration des opposés et l'individuation

« [La] persona est très utile : ne pas porter de masque ou porter un masque inapproprié conduit à de graves malentendus.¹¹ » A mon sens l'acceptation de son masque fait partie du travail d'individuation, il est même une étape clé. Dans mon chemin, j'identifie plusieurs étapes :

- Le faux-moi
- La réalisation de l'existence de ce faux-moi et la recherche de ce que je suis
- La détestation de ce faux-moi et la colère envers l'environnement parental qui l'a fait naître
- L'acceptation de cette persona comme une partie de moi, qui m'a beaucoup aidée, a contribué à faire de moi ce que je suis et à m'adapter à mon environnement, qui a toute sa place mais rien que sa place avec un sentiment apaisé vis-à-vis de mes parents, qui ont fait ce qu'ils ont cru bon, avec leur propre bagage psychique, dont ils n'ont pas conscience.

Finalement, au bout des trois ans de formation, je me sens beaucoup plus sereine et apaisée et, en même temps, je me sens au tout début du chemin.

¹¹ Pierre Cauvin et Geneviève Cailloux, *Embrassez vos opposés avec le dialogue intérieur*, Editions le Souffle d'Or, p.16

Conclusion

En démarrant la formation Osiris, je regardais ceux qui l'avait terminée avec beaucoup d'envie et le sentiment que je serai totalement différente à l'issue des trois ans, que je serai « *guérie* », devenue une autre personne qui aurait tout compris... Aujourd'hui, je me sens à la fois beaucoup plus moi-même et aussi assez peu différente. Je me sens surtout au commencement de quelque chose. J'ai l'impression d'avoir passé un pacte avec moi-même, un pacte qui durera toute la vie, les portes sont toujours ouvertes et le chemin continue.

*Ne dis jamais que c'est ton dernier chemin
Il y en aura d'autres
Alors donne-moi la main
Marchons
Le sang impur qui abreuvera nos sillons ne nous fait pas peur
Marchons
Ne dis jamais que c'est ton dernier chemin
Tu n'en sais rien
Même s'il ne mène pas à Rome il vaut peut-être le coup
Même si c'est un chemin méchant il vaut peut-être le coup
Même si tu t'y perds il vaut peut-être le coup
Ne dis jamais que c'est ton dernier chemin
Ça me fait peur
Je n'y crois pas
Ce chemin et les autres c'est toi qui le traces
Ne dis jamais que c'est ton dernier chemin
Celui-là ne se prévoit pas
Il ne se choisit pas
Il s'accueille
Qui sait si c'est le dernier ?*

Sophie Mayer,

28/06/2016 (écrit de retour de Vernou),

dont la 1^{ère} phrase « Ne dis jamais que c'est ton dernier chemin »

est la 1^{ère} phrase de l'hymne des partisans juifs : « Zog Nit Kein'mol » - זאג נישט קיין מאָל

Bibliographie

Ouvrages

- Pierre Cauvin et Geneviève Cailloux, *Embrassez vos opposés avec le dialogue intérieur*, Editions le Souffle d'Or
- Pierre Cauvin et Geneviève Cailloux, *Deviens qui tu es*, Editions le Souffle d'Or
- Alice Miller, *Notre corps ne ment jamais*, Editions Champs

Emissions de radio

- Les Chemins de la Philosophie, 21/05/2019, Faisons un rêve (2/4) : Bachelard, le formeur éveillé, France Culture
- Les Chemins de la Philosophie, 22/04/2019, Parlez-vous Lacan ? (1/4) : Place au maître !, France Culture

Site internet

- <https://www.rayuresetratures.fr/faux-self-vrai-self/>