



## “Une quête de recettes miracles”

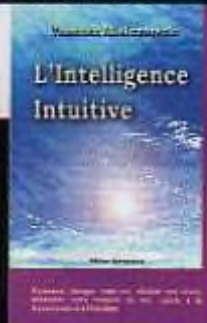
**DJOHAR SI AHMED**

DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE ET PSYCHANALISTE

### A LU POUR NOUS “L'INTELLIGENCE INTUITIVE”

Le mal-être grandissant dans nos sociétés suscite, chez beaucoup, la quête de recettes, de méthodes, de techniques salvatrices. Ainsi des questions telles que « comment aller mieux ? être mieux dans son couple ? gérer ses émotions ? réussir ? changer sa vie ? réaliser ses rêves ? ne plus être déprimé ? ne plus être honteux ?... » sont constamment posées. Un très grand nombre d'ouvrages proposent de multiples solutions. “L'Intelligence intuitive”, de Vanessa Mielczareck, appartient à cette catégorie.

Avec un certain talent, elle propose différents moyens pour dépasser ses souffrances, ses blocages, ses symptômes, ses colères, ses échecs, ses angoisses existentielles. Elle nous offre, avec ce livre, un ouvrage de vulgarisation fort pratique. Sont ainsi abordés nombre d'exercices, issus de techniques dont on sait l'efficacité par ailleurs : la relaxation, la visualisation, la pensée positive, etc. Le lecteur est invité à être pour lui-même son propre thérapeute, afin de pouvoir accéder à des changements, des évolutions rapides et radicales. Notons que cet ouvrage correspond tout à fait aux attentes d'un certain public très attiré par la philosophie New Age, dont bien des présupposés sont retrouvés ici : l'évitement de la colère (et de l'agressivité), une vision un peu



Vanessa Mielczareck, coach et psychothérapeute, nous invite à découvrir le rôle primordial de l'intuition pour découvrir notre véritable identité.

simpliste de la spiritualité, de la question des origines, un certain refus de penser la complexité des choses humaines, des croyances érigées en dogmes. Au lecteur d'en juger les limites et les manques... Il faut cependant reconnaître à Vanessa Mielczareck le mérite d'avoir repris et ordonné, dans un langage clair, tout un ensemble de propos, d'exercices, d'idées, dont beaucoup sont à la base de ce qui se dessine aujourd'hui comme une culture psychothérapique.

Malheureusement manque ensuite les

références à des auteurs ayant déjà écrit sur ces thèmes, des ouvrages plus approfondis, plus ouverts sur un souci de réflexion et d'intelligibilité. C'est là une des critiques majeures que l'on peut faire à Vanessa Mielczareck qui reste constamment au niveau des conseils et des recettes. Mais comment peut-on promouvoir ce projet sans qu'à aucun moment les notions même de travail de l'inconscient, de mécanisme de défense, de cheminement ne soient évoquées. Ce livre ouvre sur une vision de l'être qui reste dans la sphère du conscient et met au premier plan la décision, la volonté, l'audace, etc. Peut-on, aujourd'hui, tenir un discours sur la vie psychique, pertinent sur de nombreux points, et faire l'impasse totale sur l'héritage freudien et celui des nouvelles thérapies (hypnose éricksonienne

ou PNL) dont la majeure partie de ces techniques est pourtant issue ? On peut certes, et dans certaines conditions, appliquer avec bonheur les exercices proposés, mais l'accompagnement thérapeutique reste tout de même une nécessité. ■

#### L'AUTEUR : VANESSA MIELCZARECK

Coach et psychothérapeute, elle intervient comme conférencière sur les processus de changement et la prise de conscience de l'intuition, en France et dans les pays francophones. Son livre est publié aux éditions Quintessence (288 p., 20 €). ■