

Jorge Bucay dit « El gordo », a été le vecteur de mon orientation thérapeutique. Ma rencontre avec lui lors d'un stage en Espagne, sur le thème « *Du chemin de la rencontre* », m'a permis d'accéder à la symbolique des contes et au travail métaphorique. Je l'utilise dans ma pratique tant en individuel, qu'en groupe, qu'en couple et en famille.

Bucay est psychiatre et psychothérapeute. Actuellement son activité de « *ayudador profesional (d'aide professionnel)* », *c'est ainsi qu'il se définit* », se partage entre ses conférences, la rédaction de ses livres et les stages qu'il anime en Amérique latine et en Espagne.

Le principe d'auto dépendance selon Bucay :

« **L'auto dépendance** » est un mot inventé par Bucay.

- Si **l'indépendance** c'est arriver à ne dépendre de personne, c'est absurde puisque impossible.
- Si **le co-dépendant** souffre d'addiction à un certain type de personne ou à une personne en particulier.
- Si **l'interdépendance** c'est je dépends de toi et tu dépends de moi.

Et si donc l'indépendance est impossible... la co-dépendance malade...

L'interdépendance n'est pas une solution... et la dépendance n'est pas souhaitable, Bucay a choisi de parler d'auto dépendance. Cette approche m'a permis d'intégrer et d'assimiler à ma manière les concepts gestalts. Elle me sert de point d'appui dans ma vie personnelle et professionnelle lorsque je veux illustrer mon être au monde.

Le mot dépendance appartient à la même famille que pendant (*du latin pendere*) littéralement qui pend, qui est suspendu par le haut. Le dépendant, c'est celui qui est accroché à l'autre, qui vit comme suspendu en l'air et sans base propre. Tel un ornement, il n'a aucune consistance si ce n'est parce que l'autre le tient, le porte, le met en valeur, lui donne de la consistance. Le dépendant est un être incomplet en permanence et éternellement irrésolu.

Pour être auto dépendant, je vais devoir me penser comme le centre de tout ce qui m'arrive ; je deviens responsable de ma vie et je me prends en charge. Les cinq concepts de Bucay sont les suivants :

- Je m'autorise à être celui que je suis au lieu de croire que c'est à l'autre de le faire.
- Je m'autorise à sentir ce que je sens au lieu de laisser les autres ressentir à ma place.
- Je m'autorise à penser ce que je pense et aussi le droit de le dire, si j'en ai envie ou de me taire, si c'est plutôt ce qui me convient.
- Je m'autorise à courir les risques que j'estime devoir courir avec la condition d'accepter et de payer le prix de ces risques.

- Je m'autorise le droit de chercher ce dont je pense avoir besoin dans mon environnement au lieu d'attendre que quelqu'un me donne la permission de l'obtenir.

Amour propre, principe de discrimination, connaissance de soi et autonomie sont des conditions nécessaires :

- S'aimer, avoir la capacité de s'accueillir avec authenticité et sans mensonges et accepter son être au monde.
- Capacité à se différencier des autres, le moi et le non-moi.
- Travailler à découvrir ce que je suis, mes forces et mes fragilités, ce que j'aime et ce que je n'aime pas, ce que je veux et ce que je ne veux pas.
- Etablir des règles de conduites en tenant compte de l'environnement dans lequel j'évolue et vivre en accord avec elles.

Finalement Bucay nous invite à nous assumer totalement, à nous responsabiliser de nos vies, à nous aimer et nous valoriser comme nous désirons que les autres nous aiment et nous valorisent. Le chemin passe par soi, il nous appartient de le parcourir, même s'il est difficile et continu.

