

La journée d'atelier Grex, du 25 novembre 2017

Présentée par Claudine Martinez

J'arrive à cette journée comme les fois précédentes, décontractée, n'ayant rien prévu pour être mieux en prise sur ce qui se présentera et ce que je sentirai nécessaire de faire. Je sais que nous serons suffisamment nombreux car plusieurs personnes se sont inscrites en m'envoyant un mail. La salle est presque finie d'installée quand j'arrive, à savoir un carré de tables. Je repère rapidement les personnes déjà présentes et aussi qu'il en manque encore deux. Nous sommes assez nombreux, 11 avec moi, et de nouvelles têtes. Je ne sentais pas de les faire partir directement dans un exercice ! Du coup, je lance un tour de table, sachant que cela va prendre du temps et que je ne le fais pas systématiquement. Des exemples pris dans leurs présentations m'ont beaucoup impressionnée et leurs demandes pour cette journée ont fait que je me suis soudain sentie chargée d'une importante responsabilité. Un renversement s'est opéré pour moi. J'étais arrivée, légère, pour faire quelque chose d'habituel, je dirais de routinier... Et voilà que cela devenait important ! Je réalise que je ne suis pas que Claudine, je suis aussi l'animatrice du Grex qui avec cette journée, prolonge les formations ainsi que les essais et non essais de chacun et qui va essayer de répondre aux attentes posées.

J'avais dans la tête de faire comme la fois précédente, à savoir de leur demander d'écrire pour la revue un petit moment qu'ils extrairont de cette journée. Je leur annonce dès le début, renouvelle ma demande lors des conclusions et leur envoie un mail pour soutenir cette demande :

... Après cette belle journée d'entraînement, je vous propose, comme je vous l'avais annoncé, mais... quand vous serez prêts et installés... de laisser revenir un moment et peut-être... un moment de ce moment là... (?) que vous avez vécu dans cette journée d'atelier et que vous avez envie de partager avec les autres participants.

Laisser vous l'écrire comme il vous vient...

Je vous laisse découvrir ces moments écrits par chacun d'eux, avec parfois un commentaire de l'animatrice.

L'atelier du samedi avec Claudine et Marine, dans le calme d'une salle sur jardin de l'hôpital Ste Anne. Moment privilégié de formation et d'innovation, un espace privilégié pour l'accompagnement pédagogique, pour l'attention à l'autre et l'introspection.

Ce samedi, le thème était le lâcher-prise. Lâcher prise, c'est le contraire de faire un effort, c'est être bienveillant, s'autoriser... Un paradoxe : disposer de techniques et partir avec "ce qui vient comme ça vient" ! Délicats moments de feuilles au vent, et de reflets sur la Seine. Une proposition : garde ce moment, comme un bonbon dans ta poche, et tu le retrouveras quand tu voudras. On tente les déplacements, on teste les niveaux, on arrête, on parle de comment continuer, et on repart, de plus en plus subtil, de plus en plus sensible à chaque reprise.

Puis un second exercice, à la quête de l'implicite, et des couches de vécu. Un moment banal, une tâche de chaque jour, et pourtant B décrit au plus fin le geste, dans toute sa dimension corporelle. Tout revient. Et pendant ce temps-là, il se passe autre chose, sentir, penser, décider...

L'animatrice propose souvent un temps d'auto-explicitation. Se guider, écrire. Un moment de ce matin où vous étiez soit A, soit B...

Puis des entretiens pour approfondir en groupe. Puis des débriefings tous ensemble. Ce n'est pas si facile, de lâcher prise. Il faut s'y entraîner !

Pourquoi cette journée est-elle un privilège de formation et d'innovation ? On y expérimente les découvertes de l'université d'été, on y retrouve des personnes qui sortent de formation, stage de base, auto explicitation, changement de point de vue, parties de soi, analyse de pratiques, niveaux 2...ou des personnes qui mènent des recherches. Chacune apporte des connaissances nouvelles et à partager. Je profite de l'occasion pour remercier Claudine et Marine, et tous les compagnons, toutes les compagnes régulières, ou de passage à l'atelier du samedi.

Patricia Rottement

Ce qui me vient :

"C'est la seconde fois que je participe au samedi du Grex. Je suis arrivée à l'hôpital avant l'heure du RDV. Je suis un peu angoissée par cette journée. L'hôpital est désert. Y a-t-il de la vie ici ? Cet environnement ne rassure pas mon anxiété. Pourquoi suis-je venue? Qu'est-ce que je suis venue chercher ? Améliorer ma pratique pour mener un entretien d'explicitation. Mais pour y arriver, je vais devoir parler, et parler de ma vie, laisser parler ma mémoire, me dévoiler. Alors que ce samedi, j'ai envie de couper avec ma semaine de travail, et de ne plus penser.

Nous rentrons dans la salle, la même que le samedi précédent. Je n'aime toujours pas la peinture jaune des murs. Je reconnais des visages. L'ambiance est chaleureuse et réchauffe mes pensées. Nous sommes assis autour de tables disposées en carré. Cela me rappelle les débuts de réunion au bureau.

L'animatrice prend la parole. Elle rappelle la nécessité du "lâcher-prise". Elle a bien fait, j'avais oublié. Elle nous parle de "pépites" qui peuvent surgir lors d'un entretien. Sous combien de couches de sable et de boue se cache ma pépite ? Elle nous explique les modalités de la mise en pratique. Je regarde la porte fermée devant moi, je n'ai plus d'échappatoire, je sens ma respiration moins fluide.

Je suis A, je suis les questions de B. J'avance sur le tapis roulant de mes mots et mes sensations. Je me retrouve dans le métro que j'ai pris 3 heures plus tôt. Focus sur la Seine, les couleurs du matin, la percée vers l'horizon. Je rentre dans ce tableau, dans ce paysage. Je poursuis du regard la Seine, son chemin s'éloigne vers l'horizon, je suis en apesanteur vers une liberté. C'est agréable, je n'ai pas envie que l'entretien s'arrête. Mais la voix de l'animatrice retentit pour signifier que le temps est écoulé. Je viens de trouver ma pépite, je me suis fait plaisir.

J'ai repris le même métro le samedi soir. Je suis repassée sur la Seine. La Seine était là, mais pas le paysage que j'avais explicité. Ma mémoire avait-elle gardé un bout de mon imagination créative du matin, à partir d'un regard sur la réalité d'un paysage. Était-ce conforme à l'entretien d'explicitation?

Tant pis, ce samedi, ma pépite m'a fait du bien et j'y ai repensé plusieurs fois dans la semaine avec plaisir. Merci à B de m'avoir accompagnée dans ce paysage de liberté "

Valérie Bailliard

Le lâcher de botte : vers une compréhension du lâcher prise.

Ce qui me revient spontanément.

L'animatrice nous avait parlé de la difficulté du lâcher prise en début de matinée.

Je suis A, mon B vient de faire A.

L'intention éveillante était de laisser revenir un moment du matin lorsque l'on a mis ses chaussures.

Nous sommes installés dans un coin de la salle. Je ferme les yeux.

Je ne sais pas s'il y a un lien avec ce que j'ai découvert en mettant mes bottes ce matin-là.

Mais l'Ede réalisé sur un moment singulier m'a permis de prendre conscience que juste avant de mettre mes bottes j'avais pris l'habitude de les lâcher sur le sol. Ce mouvement de chute provoqué par mes bottes et le bruit de leurs contacts sur le sol me procuraient du plaisir. C'est comme si, à ce moment-là, je m'approchais de la compréhension du concept de « lâcher la prise » ... de mes bottes.

Grace à cet entretien sur un geste anodin et quotidien, de nouveau une graine de sens est apparue. Dorénavant quand je mets mes bottes, je les laisse tomber en savourant mieux ce moment comme si c'était un jeu. Quand j'ai besoin de lâcher prise, je repense au lâcher de botte, ce qui devient une ressource aidante

Merci à l'EDE ! Et au samedi d'entraînement.

Elisabeth Donnaint

Voilà ce que j'ai laissé revenir de cette journée du 25 novembre :

C'est la seconde fois que je participe à cet atelier et je me réjouis sur le chemin de la journée à venir. Nous sommes nombreux cette fois-ci et je suis un peu impressionnée par l'expertise des uns et des autres. L'animatrice pose le cadre du lâcher-prise comme fil rouge de cette journée. En même temps que j'écris, je me demande si « cadre » et « lâcher-prise » sont compatibles dans une même phrase ?

Comme la dernière fois, je ressens cette atmosphère bienveillante et de sécurité affective pour faire les entraînements par deux ou trois. Ma perte de contrôle restera partielle, je me concentre à jongler entre l'application de la technique de l'entretien et l'écoute vide. Et pour compliquer, j'essaie de trier l'action et ses satellites. Je souhaite m'entraîner plus régulièrement avant d'être capable de tester l'exercice avec mes élèves. Je suis motivée et convaincue depuis que je suis tombée sur une phrase lumineuse pour moi de N.Faingold avec qui j'ai fait le stage 1 :

« On ne peut accompagner l'autre que là où l'on a accepté d'aller soi-même »

De cette belle journée, il me revient un temps où je suis B. la consigne était de revenir sur le moment où on a mis ses chaussures le matin ou quelque chose comme ça. En tous cas, c'était autour des chaussures ! A me parle de ses bottes. Et ce qui l'intéresse d'évoquer c'est quand elle fait tomber ses bottes de l'étagère où elles sont rangées. Elle me dit qu'elle aime bien les attraper et les faire tomber par terre. Elle me parle du bruit que cela fait quand elles tombent. Je vois bien qu'elle veut rester sur ce moment où se produit le bruit. Du coup, je bute sur les questions à lui poser car je me dis que là, on ne parle pas de l'action de mettre ses chaussures, ce que j'avais compris comme étant la consigne et donc je ne sais pas quoi faire de ce bruit de bottes ! Bref, je suis parasitée. Lors du débriefing, l'animatrice nous dit que cela correspond aux couches du vécu et nous a donné des pistes de questions à poser. C'est un bon exemple pour moi de comprendre que j'aurais dû me laisser porter par le bruit de ces bottes mais que je n'ai pas osé... lâcher-prise !! D'autant que A m'a confirmé qu'elle avait bien eu un temps de réfléchissement.

Nathalie

L'animatrice ne peut s'empêcher de reprendre la parole ou plutôt la plume : **quand le but posé au départ ne fonctionne plus!**

Déjà faut-il identifier que le but ne fonctionne plus. Là, je pose un diagnostic que je n'ai pu faire qu'à posteriori quand la séquence m'est apparue dans sa totalité avec la difficulté formulée par B.

Observatrice, j'étais vigilante, en particulier des duos où s'activaient des personnes encore débutantes. Je sens qu'il me faut m'approcher d'Elisabeth et Nathalie. Je m'assieds avec elles et B me dit qu'elle veut amener A au moment où elle met ses chaussures (ici ses bottes), à savoir la consigne proposée. Mais elle voit que A est sortie de la position d'évocation et du coup, elle ne sait plus quoi faire. Je dis tout simplement à B que lorsqu'elle se trouve dans une situation comme celle-ci, il suffit de stopper doucement l'entretien et de demander à A ce qu'il se passe pour elle à ce moment là et de négocier la direction à prendre pour poursuivre l'entretien. Elles se trouvaient là dans "un moment du moment". C'est-à-dire qu'un intérêt particulier a surgit pour A quand elle est arrivée à ce moment de description. Donc "contrat", "que se passe-t-il ? Comment poursuivre ?" Là, il suffisait de discuter le but initial pour le modifier et s'arrêter sur ce moment qui intéressait Elisabeth.

Lundi en déplacement à Strasbourg, dans le train je me suis prêtée à cet exercice, qui c'est vrai, n'est pas très facile, voici ce qui en ressort, écrit du point de vue d'une novice, qui découvre progressivement et avec joie les nombreuses facettes de l'Ede.

L'animatrice propose un entretien d'explicitation sur un moment vécu comme A dans la journée à partir d'une auto explicitation.

C'est la fin de l'après-midi, je suis à nouveau A, toute à ce moment que j'ai choisi d'évoquer, guidée par B confiante, lorsque B m'amène à un endroit inattendu, celui du moment précis où ce matin je suis entrée en évocation : *"je sens la présence de B ... comment sens-tu la présence de B ?.... B m'écoute... comment sais-tu que B t'écoute ?...."*

Il me vient alors cette métaphore que j'ai envie de partager. Elle me surprend à posteriori car je ne me savais pas si « auditive ». C'est « la mélodie des mots de B que je perçois à mon oreille, comme une écoute attentive, alors que je ne le regarde pas, j'ai les yeux fermés. La mélodie des mots, comme une petite musique, une mélodie qui s'accorde à la mienne, qui me guide pour jouer une partition qui se déroule derrière mes yeux clos. Cette partition m'est à la fois familière et inconnue ».

Merci pour cette journée riche d'expériences, de rencontres et d'enseignement. Moments précieux. Nadine (Sion)

Période qui m'aura permis de vivre une transition peu commune à travers le moment où je venais de quitter le métro et découvrir la traversée des allées dans l'enceinte de cet hôpital que je ne connaissais que de nom.

Il est 9.15. Tout en avançant dans cette allée principale, je me laissais envelopper par cette atmosphère matinale très calme de ce samedi 25/17 et plein de contrastes avec le tumulte parisien qui démarrait.

Je me suis pris à ralentir et observer les couleurs flamboyantes des feuilles qui tombaient progressivement des arbres très anciens. Je me laissais revivre des images similaires de mon enfance

lorsque j'étais en heaume d'enfants à Eaubonne, situé également en région parisienne. Souvenirs ne me rappelant pas que des bons moments.

Le fait que je sois aujourd'hui dans le métier de formateur n'est sans doute pas un hasard...

Un calme intérieur m'accompagnait jusqu'à ce que je vis Claudine, coiffée d'un chapeau qui lui allait fort bien d'ailleurs. Je la suivis jusqu'à la salle où j'allais découvrir ma première journée de pratiques à l'Ede, au lendemain de mon tout premier séminaire du Grex. Que de premières fois !...

Après plusieurs exercices, je reprends une consigne donnée par Claudine qui fût de reprendre un moment de ce matin où j'étais A ou B et laisser revenir ce moment durant lequel j'étais avec Nadine.

En tant que B, j'avais donné l'intention éveillante à Nadine:

« *Je te propose si tu le veux bien de laisser revenir un moment durant lequel quelque chose t'a attiré durant le transport pour arriver à St Anne* ».

A : *C'est le moment où j'étais dans la rue à côté du Bataclan et je me suis vue en train de parler à haute voix toute seule.*

B : *Oui, et là que s'est t'il passé en toi ?*

A : *Je me suis vue parler toute seule à haute voix et je me suis dit que je parlais toute seule comme une folle.*

B : *Et là, tu étais attentive à quoi quand tu t'es entendue parler toute seule ?*

A : *Est-ce que quelqu'un m'entendait ?*

B : *Et là, que s'est il passé ?*

A : *Je regardais autour de moi pour vérifier si quelqu'un m'avait vue.*

B : *Que ce passait-il en toi à ce moment là ?*

A : *Je me sentais ridicule en constatant qu'une personne me suivait et était en train de me dépasser.*

B : *Qu'est ce que tu te disais ?*

A : *Qu'une partie de moi (ma tête) me disait d'arrêter de parler et que l'autre partie (mon corps), (Nadine à ce moment là se touchait le ventre sous le nombril)*

B : *Et ?.....*

A : *Mon corps était détendu et ma tête en colère.*

B : *Et quand ton corps était détendu, tu ressentais quoi ?*

A : *J'étais calme, sereine, bien dans ce que je fais.*

B : *Et l'autre moi, la tête qui est en colère ?*

A : *Je tentais de la calmer en arrêtant d'observer autour de moi.*

.....
Ce qui m'a marqué lors du débriefe, ce sont les mots utilisés par Nadine qui ont eu un effet sur moi très enrichissant tels que :

"Tout en étant en évocation, j'étais attentive à la mélodie des mots de B. Car ses mots venaient se fondre dans les miens et me portaient. Je ressentais intérieurement que B était totalement à l'écoute et la reprise de mes propres mots résonnait comme un son qui se prolonge et m'emmène plus loin dans mon revécu".

Tout en entendant ce que Nadine me renvoyait, je prenais conscience que mon accompagnement avait évolué et me légitimait dans mon accompagnement en tant que B. Ce qui me donnait le frisson...

Voilà pour ma petite participation qui retrace une partie de cet entretien avec Nadine qui restera marqué en moi car ce fût un moment particulier que j'ai partagé et qui est inscrit dans un contexte que je me suis offert et durant lequel j'ai pris beaucoup de plaisir et d'intérêt.

Je recommencerais cette expérience le 02 et 03/02 février prochains afin de continuer à me nourrir et m'enrichir de ces échanges humains qui m'apportent beaucoup dans ma pratique en tant que formateur.

Patrick Bethueil

L'animatrice : toujours dans le même exercice, Diana est B et rend compte d'un moment d'entretien où son A évoque un moment du matin où elle tenait le rôle de B. Nous sommes donc ici dans un V3⁴.

⁴ Je rappelle notre nomenclature : V1 est le vécu de référence où vécu évoqué dans un premier entretien. V2 est le vécu de ce premier entretien soit en position de A soit en position de B. Et V3 est le vécu d'un entretien où s'explore le vécu de V2.

Le thème de mon intervention pour aider le duo du matin dont A parle ici était celui de l'agentivité. Qui est là ? Qui résiste ? Et donc, comment procéder ?

« B : Dis-moi de quoi il s'agit ?

A : C'était un moment où j'accompagnais A à expliciter le moment où elle avait mis ses chaussures ce matin-là.

B : Tu étais où ? Tu étais comment ?

A : J'étais dans un coin de la salle, A à ma droite, durant tout l'entretien je sentais que A ne voulait pas faire l'exercice, elle résistait, elle n'adhérait pas...

B : A quoi tu sentais qu'elle n'adhérait pas ?

A : Elle n'était pas en évocation. Elle me donnait l'impression de réfléchir ses réponses, pour moi c'était flou, elle disait : peut-être... Il se peut... je ne sais plus... certainement... C'était flou.

B : Et qu'est-ce qui se passait pour toi ?

A : J'étais frustrée, car je m'assurais de dérouler la méthodologie : passer un contrat, proposer l'exploration d'un moment, identifier les étapes, le moment, chercher la position d'évocation et suivre le déroulement de l'action. Et puis ? Et ça ne venait pas...

B : Ça ne venait pas ?

A : Ça ne venait pas, alors je lui ai proposé d'arrêter. Une fois, que nous avons arrêté, A m'a dit que ma proposition d'explorer le moment de mettre ses chaussures ne lui convenait pas. Elle m'a dit qu'elle voulait aller sur un autre moment.

En effet, A était attiré par la deuxième partie de la consigne donnée par l'animatrice : « je vous propose de laisser revenir le moment où vous avez mis vos chaussures ce matin et peut être qu'à ce moment il se passait autre chose ? » L'objectif de l'exercice était de nous entraîner à accompagner A dans l'exploration d'une autre couche du vécu.

Nous avons sollicité l'animatrice et nous lui avons présenté la situation. J'ai laissé A parler et je me suis mise en retrait.

L'animatrice est repartie du constat posé par A « je ne voulais pas » « je voulais explorer autre chose ». L'animatrice a fait le constat que deux parties de A étaient en présence et que l'une d'elles empêchait l'autre de fonctionner. Elle a donc proposé à A de négocier avec ces deux parties.

L'animatrice a proposé à A d'accueillir la partie qui empêchait l'autre de fonctionner, de la reconnaître, de la rassurer. Puis elle a demandé à cette partie de se mettre en veille, qu'elle aurait sa réponse après le déroulement de ce moment d'entretien et elle l'a engagée à laisser l'autre partie faire l'exercice.

B : Et qu'est-ce qui se passe pour toi ?

A : J'observais, j'observais l'animatrice, j'observais A, j'écoutais finement les mots, j'observais A, je regardais les traits de son visage et elle était détendue...

B : Et pendant que tu observais, est-ce qu'il se passe autre chose ?

A : J'apprenais, je regardais mon mentor agir.

B : Ton mentor agir ?

A : Agir, reposer le cadre, poser un contrat, accueillir les parties de A, être reconnaissant, c'était une figure... c'était une figure d'une ancienne... Une ancienne avec une extrême finesse, une extrême délicatesse, d'une connexion simple et naturelle, elle était humble et extrêmement respectueuse envers l'autre, envers les autres.

Diana MG

L'animatrice : dans le cas décrit ici par A, il ne suffisait pas de renégocier le but de l'entretien à savoir mettre A en évocation du moment où elle mettait ses chaussures, où l'action matérielle était première. Ce qui intéressait le A du matin qui résistait, ne pouvait venir qu'une fois qu'elle était en évocation de son action. D'où la proposition de négociation avec la partie qui résistait et voulait aller directement sur ce qui l'intéressait.

Voilà, une journée

- de navigation d'une évocation à une autre, d'une évocation à un accompagnement, d'un partenaire à un autre...

- de découvertes, de surprises inattendues, de nouveaux questionnements...

- et de rencontres.

Si chaque participant est reparti content, l'animatrice n'était pas de reste ! Quelle richesse toujours avec l'entretien d'explicitation ! A la prochaine !