

DAS Superviseur-e dans le domaine de l'action sociale, éducative, psychosociale et de la santé

HETS-CEFOC, Genève

Travail de diplôme

Supervision et médiation corporelle



Le Retour du Fils Prodigue, Rembrandt, vers 1668.

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières.....	1
Introduction	3
Expériences, questionnement et hypothèse	3
Deux expériences emblématiques en supervision	3
Une révélation.....	4
Questionnement et hypothèse	7
Eléments théoriques.....	8
Préalables épistémologiques	8
Le corps.....	9
Au niveau de l'individu.....	9
Au niveau de la société	11
La médiation	14
La supervision.....	15
La médiation corporelle en supervision	18
Pourquoi la médiation corporelle ?.....	18
Comment l'utiliser ?	19
Quelques outils.....	22
La perception de soi et de l'interaction.....	22
Les danses	23
Les 3 P.....	24
La danse de l'auto-empathie	24
Les sculptures.....	26
Théâtre-image.....	26
L'image des « flics dans la tête » et de leurs anti-corps.....	28
Conclusion	29
Bibliographie	31

Annexe 1 : Les six mouvements fondamentaux.....	34
Annexe 2 : Les tempéraments cinétiques : les quatre qualités de mouvements	36
Annexe 3 : Les tempéraments cinétiques : les trois dimensions des mouvements	37
Annexe 4 : Canevas d'intro à la supervision	38
Annexe 5 : Les 3 P	39
Annexe 6 : La danse de l'auto-empathie.....	40
Annexe 7 : Théâtre image	43
Annexe 8 : Les images des « flics dans la tête » et de leurs anticorps	45

N.B.: Pour ne pas alourdir la lecture j'ai pris l'option d'utiliser la forme masculine (supervisé, superviseur...), ce qui ne devrait toutefois pas empêcher le lecteur ou la lectrice de lire les mêmes mots au féminin (supervisée, superviseuse...).

INTRODUCTION

Une motivation essentielle pour entreprendre cette formation de superviseur était d'interroger ma pratique de formateur, d'étendre mon champ d'action, de sortir de mon train-train, de stimuler mon être.

Depuis plus de 30 ans, je pratique le théâtre de l'opprimé et le théâtre-forum en particulier comme un laboratoire de changement personnel et social ; avec un leitmotiv : être acteur sur scène pour mieux être acteur de sa vie. J'ai aussi animé des ateliers de théâtre comme mesure d'insertion sociale, la création artistique devenant un médium pour se relier à soi et aux autres. Et aujourd'hui j'utilise ces techniques corporelles dans ma pratique de formateur, dans l'idée d'expérimenter la réalité pour mieux la comprendre d'une part, et d'incorporer le changement d'autre part.

Il m'a paru donc évident, dans un travail d'approfondissement comme celui-ci, d'aborder cette thématique de la médiation corporelle, pour mieux la comprendre encore, et pour en saisir la spécificité dans une pratique de supervision.

Pour organiser mon propos je suis naturellement le cycle de Kolb (1984) : je pars de quelques **expériences concrètes** vécues en supervision pour en dégager quelques éléments d'observation relatifs à l'utilisation intuitive que j'ai faite de médiations corporelles. De ces **observations réflexives**, j'essaie d'en extraire une compréhension, une généralisation (**conceptualisation abstraite**) en me référant à la littérature théorique que j'ai recherchée, pour finalement transférer ces nouvelles connaissances dans une **expérimentation active**, une mise en application plus consciente et construite dans ma pratique de superviseur.

EXPÉRIENCES, QUESTIONNEMENT ET HYPOTHÈSE

Deux expériences emblématiques en supervision

Lors de ma toute première supervision, la supervisée était beaucoup dans le verbal et expliquait son rapport difficile avec une étudiante qui peinait énormément à se raconter ; ce qui était dit était très laconique, avec peu d'émotion, peu de chair et peu de réflexion, alors qu'elle-même adore écouter et raconter des histoires. Elle avait l'impression de devoir faire tout le travail et en plus l'étudiante n'acceptait pas ses suggestions. Dans mon for intérieur je m'étonnais qu'elle ne voie pas qu'elle essayait d'induire des choses chez l'étudiante qui résistait d'autant plus. Je ne savais pas comment le lui dire sans induire moi-même. Je lui ai

alors proposé un exercice plus corporel que j'avais moi-même vécu dans une supervision il y a quinze ans ; il s'agissait de voir autrement la situation en la racontant successivement depuis trois points de vues : un observateur extérieur, soi-même dans la situation, l'interlocutrice. Elle a accepté, s'est levée à ma demande et à peine avait-elle pris la position de l'observatrice qu'elle s'exclamait : « Je vois bien ce qui ne va pas : je propose des solutions au lieu de l'aider à raconter ! ».

Dans une autre supervision j'ai accompagné une étudiante ergothérapeute qui effectuait un stage dans un hôpital susceptible d'accueillir des patients en fin de vie. A sa demande, nous avons exploré son rapport à la mort et comment elle pourrait y faire face le jour où elle se trouverait dans la situation d'accompagner un patient sur le point de mourir. Nous avons abordé le thème verbalement, elle a mis des mots sur sa représentation de la mort, puis je lui ai demandé de prendre l'attitude corporelle qu'elle ressentait face à la mort, personnellement : elle s'est blottie en boule par terre. Puis je lui ai demandé de me montrer comment et où était la mort dans cette image. J'ai ensuite pris moi-même la place de la mort, en face d'elle, debout, forte, imposante, sans bras (cachés dans le dos), sans visage (neutre). Du coup elle a dit ne plus pouvoir se remettre en boule : elle est restée debout en face de la mort, mais légèrement désaxée : elle se sentait ok, mais n'osait pas l'affronter, ni la regarder en face. Je lui ai demandé alors comment serait ce rapport, idéalement, professionnellement : elle s'est mise à côté, s'est avancée quand la mort s'est avancée (intuitivement je me suis mis à avancer lentement, en silence), mais s'est arrêtée sur le seuil quand la mort est passée par la porte ouverte. Peu de mots ont été dits, même après, mais un moment d'une grande intensité a été vécu et l'étudiante a pu exprimer que ce travail lui a permis de se préparer, corporellement, à ne pas fuir la confrontation avec la mort.

Ces deux exemples m'amènent à un questionnement : Quelle est cette magie qui émane du corps en mouvement ? Comment opère la connaissance dans le corps ? Comment le corps favorise-t-il la conscience de soi et de l'autre ? J'aime à dire que le théâtre et les techniques corporelles en général sont puissantes pour aider à prendre conscience de phénomènes intimes, car elles engagent la totalité de l'être : corps, émotions et esprit. Qu'en est-il réellement ? Y a-t-il des risques à éviter, des potentialités à développer ?

Une révélation

Alors que je commençais à réfléchir à ces questions, début juin 2017, une révélation, une illumination m'est venue en assistant à la représentation de « Seuls », de et par Wajdi Mouawad, au Théâtre de Vidy. Voici des extraits de notes de mon journal écrites dans la nuit qui a suivi :

Un spectacle sur l'exil, l'identité, le sens de la vie, l'enfermement, l'enchantement perdu puis retrouvé... Il raconte l'histoire de Harwan, exilé libanais au Québec qui tente de terminer une thèse de sociologie de l'imaginaire sur « Le cadre comme espace identitaire dans les solos de Robert Lepage » (1500 pages !).

AVC du père au moment de partir pour St-Petersbourg y rencontrer Lepage et enfin terminer sa thèse. Partira-t-il ? Retour verbal sur ses souvenirs d'enfance heureuse au Liban... Inversion fabuleuse : c'est en fait Harwan qui a eu un accident et qui se retrouve enfermé dans le coma, et dans ses souvenirs, sans pouvoir communiquer.

C'est alors tout son corps qui s'exprime en retrouvant les couleurs de son enfance, violemment (il enduit son corps de couleur et se précipite sur les écrans où se projetaient auparavant sa vie). Il se dessine (dessin et signature d'enfant) sur la toile-écran tendue dans la fenêtre.

Tableau final : Il découpe en croix la toile de la fenêtre (celle avec son dessin d'enfant) pour passer de l'autre côté et en ressortir la tête et un bras superposés sur le dessin d'enfant ; puis se projette par-dessus le tableau de Rembrandt « Le retour du fils prodigue »¹ (dont la restauration est le thème du dernier spectacle de Lepage que Harwan vient de découvrir). Tout fusionne : il retrouve son identité perdue à l'enfance suite à l'exil, il est le fils prodigue, il est le père accueillant le fils prodigue.

Toute la fin est sans parole (seulement des voix off de personnes cherchant à communiquer avec lui) : puissance du non-verbal, du mouvement et de la peinture. Magistral !

Le lendemain j'ai essayé de retrouver des extraits de la pièce sur Internet. J'ai ainsi trouvé un article de Gareau (2010) qui a confirmé mes intuitions et surtout donné de nouvelles clés :

- La pièce est largement autobiographique
- Le concept de faille emprunté à Shmuel Trigano éclaire la crise identitaire du personnage scindé entre deux états de lui-même (ici les périodes pré- et post-migratoires) « situés désormais de part et d'autre de la faille » (p.111).
- « Les souvenirs permettent à Harwan de faire le pont entre les conditions pré- et post-migratoires. (...) ces souvenirs, convoqués par le parfum des figuiers sauvages, le son des éclats de rire, l'odeur du thym cuit, semblent éveiller Harwan et son rapport au monde s'en trouve redéfini. Le protagoniste, grâce à ces stimuli sensoriels, habite son corps de nouveau ; il retrouve enfin, par le biais de son imaginaire, celui qu'il a été jadis ». Au temps où il ne parlait pas encore (jusqu'à 5 ans !) et peignait les étoiles du ciel de son pays natal, en lien immédiat avec la nature.

¹ Le tableau est reproduit sur la page de garde du présent travail.

- L'auteure s'inspire de Laurence Bougault qui instaure 4 postulats pour expliquer l'(in)accessibilité au monde (on notera le parallèle avec Winnicott, nous y reviendrons) : « 1°) Le monde, le réel, n'est pas connaissable. 2°) L'ensemble des médiations entre le monde et l'homme est le seul reflet que nous possédons du monde. [...] [N]ous appellerons l'ensemble de ces médiations [...] le mondain. 3°) Le seul mode de saisie du monde se situe donc à un niveau autre que celui du comprendre, il est pré-conceptuel [...]. 4°) Toutefois, dans la mesure où l'être humain se caractérise comme être de langage, il est toujours déjà pris dans le mondain ». (Bougault, 2005, p. 13.)
- Mais, pour Gareau et Bougault, les arts non-verbaux sont moins réducteurs que les arts langagiers. Ce qu'exprime à sa manière Harwan : « Mais tout ça ne sont que des mots ! En français ou en arabe, ce ne sont que des mots ! Mieux vaut se taire ! Comme quand j'étais petit ! Je ne faisais que me taire. [...] Qu'est-ce que j'ai cessé de comprendre pour m'être mis à parler ! » (Mouawad, 2008, p. 151). Et la deuxième partie du spectacle privilégie largement le corps et la couleur, comme pour affirmer cette suprématie du non verbal.
- La « fusion » que je percevais en fin de spectacle est confirmée par Gareau : « En effet, le protagoniste reviendrait vers ce qui souhaitait le plus son retour : la peinture, les couleurs, l'imaginaire de l'enfance. Cette piste est d'ailleurs consolidée par des mots prononcés à la toute fin de la représentation lorsque le spectateur a accès, par l'intermédiaire d'une bande sonore, à la conclusion de la thèse de Harwan » (p.121) : « Tout au long de cette thèse, j'ai tenté de montrer comment, dans les solos de Robert Lepage, le cadre [...] échappe aux lois du temps et de l'espace [...]. Ce cadre est le lieu de tous les possibles, mais aussi de tous les rêves, lieu d'apparition, d'imaginaire, inépuisable. Il est donc d'une nature paradoxale : le lieu fini est celui de l'infini, la limite offre l'illimité, la frontière l'ouverture, la borne l'insoupçonné. L'opacité disparaît et la surface, sur laquelle le regard s'arrêtait, révèle une profondeur où l'esprit n'étouffe pas sur lui-même mais s'ouvre sur un espace où le corps, enfin libéré, aborde le rivage des sensations retrouvées... » (Mouawad, 2008, p. 182-184.)

A mes yeux, ce « cadre » dont parle Harwan ressemble beaucoup au mode « pré-conceptuel » de saisie du monde dont parle Bougault, ou à l' « espace potentiel » de Winnicott (1975), ou encore l' « espace intermédiaire » de Caillé et Rey (2004). J'y vois surtout une métaphore de la supervision où le superviseur offre un cadre, un point d'ancrage sécurisé, un contenant, qui peut permettre au supervisé de voir au-delà de ce qui voilait son regard pour révéler « une profondeur où l'esprit n'étouffe pas sur lui-même mais s'ouvre sur un espace où le corps, enfin libéré, aborde le rivage des sensations retrouvées... », sensations qui sont à l'origine du rapport au monde. Le tableau de Rembrandt est lui-même, à mes yeux, une métaphore de la

supervision où la part consciente, réflexive du supervisé (le père) accueille sa part voilée, un temps disparue (le fils prodigue), et qui se révèle à la lumière, humble mais chargée d'expérience (professionnelle comme il se doit en supervision), sous l'œil et l'accompagnement bienveillant du superviseur...

Questionnement et hypothèse

Les considérations qui précèdent m'amènent à relever quelques points d'intérêt en relation avec la supervision :

- La supervision travaille sur l'identité professionnelle ; en cas de crise il y a probablement une faille entre l'identité recherchée et la réalité vécue.
- Les stimuli sensoriels sont à l'origine de notre rapport au monde : ils permettent à la conscience d'accéder au soi intérieur et au monde.
- La supervision privilégie la parole ; les formes artistiques non verbales peuvent permettre d'accéder à des réalités profondes aux racines de l'identité, du Soi, et ainsi contribuer à les exprimer.
- Les souvenirs sont dans le corps ; le mettre en jeu permet de les convoquer.

Or l'émergence de médiations par le corps en supervision – comme toute médiation ? – se fait largement « au feeling », « de façon plus ou moins accidentelle », parce que le superviseur a l'intuition, fondée sur l'expérience, que ça va marcher ou résulte « de l'envie subite de tenter quelque chose alors que l'horizon semble pauvre ou vide » (Caillé & Rey, 2004, p.50) – ce qui m'est arrivé dans ma première supervision. Comment cela fonctionne-t-il réellement ? Quelle méthodologie peut être élaborée pour utiliser ces « outils » de manière efficiente ?

J'en viens ainsi à formuler une hypothèse que je vais essayer de vérifier :

Le corps est dépositaire des souvenirs et savoirs de la personne, y compris des éléments culturels et sociaux qui orientent, de manière largement inconsciente, son existence. Mettre en jeu le corps permet de convoquer ces éléments et, potentiellement, de mobiliser des ressources cachées. En créant un espace intermédiaire sécuritaire entre le supervisé et le superviseur, de même qu'entre le supervisé et son monde, et en permettant que s'y joue des médiations engageant le corps, la supervision peut ainsi gagner en profondeur dans les processus de travail réflexif et identitaire, et favoriser des transformations positives. Dans cet espace le supervisé n'est pas seul à jouer : le superviseur est également partie prenante, qu'il le veuille ou non, et se doit donc d'être au fait de sa contribution, de sa partition.

Pour vérifier cette hypothèse, je vais m'y prendre en trois étapes dans le chapitre suivant :

- Exposer les réponses que j'ai trouvées au sujet du corps
- Développer les éléments théoriques relatifs à la médiation
- Faire le lien avec la supervision.

ÉLÉMENTS THÉORIQUES

Préalables épistémologiques

Savoir par le corps, « savoir par corps » (Bourdieu, 1980)... Des souvenirs me reviennent de mes lointaines années en faculté de sciences sociales et politiques où je découvrais avec émerveillement et perplexité l'univers sociologico-anthropologico-philosophique de Bourdieu. Émerveillement car j'y voyais une réponse critique aux nombreuses questions que je me posais sur les phénomènes sociaux. Perplexité car sa pensée était complexe, difficile à pénétrer dans toute sa profondeur. Je vais donc tenter de m'y replonger... tout d'abord pour essayer d'en dégager quelques considérations épistémologiques pour ce travail.

En relisant Wacquant dans son introduction de « Réponses » (Bourdieu & Wacquant, 1992), ouvrage-interview qui veut expliciter les principes qui gouvernent la pratique scientifique de Bourdieu, quelques éléments qui me semblent pertinents ici et que je simplifie outrancièrement :

- « (...) divisions sociales et schèmes mentaux sont structurellement homologues parce qu'ils sont génétiquement liés, les seconds résultant de l'incorporation des premières » (p.21) : une science de la société devrait donc rendre compte de la réalité objective et du fait que cette réalité est elle-même appréhendée par une subjectivité qui en est le reflet.
- Mais cela implique aussi que les systèmes symboliques qui permettent de connaître le réel sont eux-mêmes les produits de ces structures sociales et donc aussi des instruments de domination. Cependant « ils ne se contentent pas de refléter les rapports sociaux mais (...) ils contribuent à les constituer, force est alors d'admettre que l'on peut, dans certaines limites, transformer le monde en transformant sa représentation » (p.22).
- Loin de séparer corps et esprit, corporel et discursif, il convient d'appréhender « la logique floue du sens pratique », dans une perspective phénoménologique (Merleau-Ponthy), « de façon à restituer le corps comme source d'une intentionnalité pratique,

comme principe d'une signification intersubjective enracinée au niveau préobjectif de l'expérience » (p.27).

Pour faire court :

- Ma propre vision des choses, même objectivée, est le reflet des structures sociales que j'ai incorporées et mon analyse devrait donc en rendre compte par un « regard en retour » ou une réflexivité constante.
- Cette réflexivité étendue à la relation de supervision devrait permettre au supervisé de démonter ses propres mécanismes incorporés dans une recherche, non intellectuelle mais phénoménologique, d'une « logique » de sa pratique.

Et alors, que dit le corps ?

Le corps

Pour comprendre l'importance du corps je vais essayer de suivre une logique allant du particulier, l'individu, au général, la société.

Au niveau de l'individu

Frank et La Barre (2012) sont deux cliniciennes, l'une gestaltiste, l'autre psychanalyste qui ont travaillé sur le mouvement et expliquent comment les mouvements, innés au départ de la vie, sont à la base de l'organisation psychologique et influencent les interactions sociales chez le nourrisson et toute la vie durant.

Au début, tout ça pourrait n'être qu'une question de neurones. Les auteures font un état des lieux de la recherche en neurosciences. Elles montrent que notre capacité à comprendre les autres est liée à notre capacité à coordonner une information visuelle avec une connaissance motrice implicite et que la connaissance motrice de nos propres actes est suffisante pour comprendre immédiatement les actes des autres. « Cela veut dire que nous utilisons la même information pour comprendre nos propres actions ou pour comprendre les actions des autres parce que nous activons la même intersection de neurones, que nous faisons ou que nous regardions faire les autres » (p.38). Une sorte d'« empathie motrice immédiate » ou de « cognition incarnée ».

Même des actions potentielles (ce qu'on pourrait faire avec ce qui est vu) sont susceptibles d'activer certains neurones et contribuent à former des perceptions et des pensées à tous les âges de la vie : « Ces neurones, dits *neurones canoniques* se déclenchent lorsqu'une personne saisit, tient ou manipule un objet, comme une tasse, et ils se déclenchent aussi quand on voit simplement des objets qui *peuvent* être saisis, tenus et manipulés » (p. 39). Ainsi le bébé (ou l'enfant, ou l'adulte) opère un enregistrement neural des actions possibles

liées à un objet, ou une personne, et cet enregistrement participe déjà à la perception qu'il en a : « un sein est quelque chose qu'il est bon de saisir et téter avec la bouche ».

Au fil des explorations le bébé va développer ses actions, augmenter sa dextérité. Et son entourage peut soutenir ces explorations... ou interférer. C'est là qu'interviennent d'autres neurones, les neurones miroirs, qui permettent la reconnaissance et la compréhension de l'action des autres : « Les neurones miroirs s'activent à la fois quand un individu accomplit une action et quand cet individu observe une autre personne accomplir cette même action (Rizzolati et Sinigaglia, 2008, p. 79). Donc ils se déclenchent lorsqu'un bébé est le témoin de l'action d'un autre et simultanément ce déclenchement inscrit l'action accomplie dans le système moteur interne du bébé comme s'il accomplissait lui-même cette action (Iacoboni, 2008). Les actions des parents parlent *vraiment* plus fort que les mots puisque, dès le début, parents et bébés interagissent en miroir et intériorisent les mouvements l'un de l'autre » (p.40)².

Au fil de ses interactions avec les objets ou les personnes, le bébé va établir des enregistrements sensori-moteurs imprégnés d'émotions sur ce qui s'est passé et influencer progressivement les schèmes qui vont émerger au cours de son développement. « Quand les interactions se sont bien passées et ont facilité le développement du bébé, la mémoire procédurale travaille à garder et à élargir les capacités adaptatives la vie durant. Mais si les interactions ont été alourdies par des difficultés et des incompréhensions, la mémoire procédurale tend à exclure l'exploration et le développement en réduisant les options de mouvement. Par conséquent, les mouvements des parents ont un rôle extrêmement important à jouer pour développer ou inhiber l'ensemble des mouvements du bébé, ses impulsions et ses premiers schèmes sensori-moteurs. » (p.41)

Les auteurs identifient 6 mouvements fondamentaux : se laisser porter, pousser, aller vers, saisir, tirer à soi et relâcher (cf. annexe 1). « Ils sont essentiels au développement du caractère parce qu'ils deviennent les façons préférées et routinières de s'ajuster dynamiquement, ce qui en fait des mouvements de nature à la fois psychologique et physique. » (p.43)

Ces mouvements se manifestent selon certaines « qualités » (le comment les muscles se tendent ou se relâchent : (a) lié ou libre, (b) tenu de manière régulière ou aléatoire, (c) graduel ou abrupt, (d) de haute ou de basse intensité ; cf. annexe 2) et dans diverses « dimensions » spatiales (horizontale, verticale, sagittale). Nous développons tous dès la naissance, et même in utero, un répertoire de mouvements basiques (le tempérament cinétique) qui se manifeste à travers un ensemble de mouvements préférés, selon certaines qualités et dimensions, qui

² Les auteures parlent ici de « l'importance du miroir non-verbal – c'est-à-dire *imiter* les mouvements l'un de l'autre » (c'est moi qui souligne). Nous verrons plus bas, dans une approche plus sociologique, qu'il s'agit plutôt de mimétisme.

sont innés et persistants (p.78). « Ainsi, de concert avec certaines qualités, les dimensions favorisées fabriquent le tempérament cinétique. Ces préférences impliquent une coordination particulière de différents groupes de muscles et il en résulte des orientations différentes de l'action vers les objets et les personnes, ainsi que des expériences sensorielles, cognitives et affectives différentes. » (p. 90).

Ces schèmes d'action continuent à émerger et évoluer tout au long de la vie et constituent ce que les auteures appellent une histoire incarnée. Cette histoire incarnée va faire qu'une situation actuelle similaire à une situation antérieure fera émerger les mêmes schèmes d'action formés dans le passé : « Toute expérience présente implique des actions récurrentes puisque nous utilisons toujours le répertoire que nous connaissons le mieux pour agir dans le présent, faisant ainsi du passé une partie pérenne de l'ici et maintenant. (...) Se reposer sur l'histoire incarnée fait partie de chaque moment. » (p.113-114)

Outre les implications positives ou négatives sur le développement de l'enfant, selon que les adultes qui l'entourent affinent ou entravent leur accordage physique et leur compréhension réciproque, ces considérations sont également très utiles pour mieux comprendre les signaux non verbaux qui s'échangent inmanquablement entre adultes, par exemple dans une situation de supervision. Le superviseur a donc un intérêt à développer sa compréhension du tempérament cinétique et à maîtriser les critères d'observation proposés, pour au moins deux raisons. Tout d'abord parce que « la conscience de son propre corps en mouvement est un pas important pour la compréhension de soi en relation avec d'autres » et parce que ces observations « mettent de la conscience sur l'interaction de mouvements qui apparaît pendant la séance » (p.201). A cette fin les auteures proposent deux séries d'exercices à expérimenter soi-même afin de développer cette conscience (p 201 à 221).

Au niveau de la société

Nous avons vu plus haut l'importance des interactions en miroir, à l'origine des acquisitions du bébé. Cette base biologique est aussi présente, indirectement, chez Bourdieu, dont la notion d'habitus, ce savoir incorporé, « appris par corps », fait du rapport au corps une dimension fondamentale : « le processus d'acquisition, mimesis (ou mimétisme) pratique qui, en tant que faire-semblant, impliquant un rapport global d'identification, n'a rien d'une imitation supposant l'effort conscient pour reproduire un acte, une parole ou un objet explicitement constitué en tant que modèle, et le processus de reproduction qui, en tant que réactivation pratique, s'oppose aussi bien à un souvenir qu'à un savoir, tendent à s'accomplir en deçà de la conscience et de l'expression, donc de la distance réflexive qu'elles supposent. Le corps croit en ce qu'il joue : il pleure s'il mime la tristesse. Il ne représente pas ce qu'il joue, il ne mémorise pas le passé, il agit le passé, ainsi annulé en tant que tel, il le revit. Ce qui est appris par corps

n'est pas quelque chose que l'on a, comme un savoir que l'on peut tenir devant soi, mais quelque chose que l'on est. » (1980, p.123).

Ce qu'il nous dit ici, c'est que le processus est double, acquisition et reproduction, intériorisation et extériorisation, et non réfléchi ou pensé, mais agi, par lequel l'acteur social reproduit un passé intériorisé. C'est ainsi que l'on peut comprendre comment le corps mis en action revit un passé sans cesse actualisé : « Le corps croit en ce qu'il joue ». C'est ce phénomène qui fait aussi que, dans la première expérience décrite en introduction de ce travail, le regard porté sur une situation fait revivre l'émotion et apparaître des significations, ou mieux encore : se mettre dans la posture d'observation ravive l'habitus de l'observateur intégré lors de sa formation et lui permet de sortir de l'enfermement causé par le déplaisir ressenti face au faible talent de conteuse manifesté par l'étudiante, du coup le soi-observatrice peut « voir » ce que le soi-amoureuse-des-belles-histoires faisait faux. Ou, dans la deuxième situation : une posture prise face à la mort explicite le rapport à celle-ci et l'ancre non pas dans le passé, mais dans le futur, convoqué dans le présent de la séance de supervision. « Adopter certaines positions ou certaines postures, c'est, on le sait depuis Pascal, induire ou renforcer les sentiments qu'elles expriment. Le geste, selon le paradoxe du comédien ou du danseur, renforce le sentiment qui renforce le geste. » (Bourdieu, 1987, p. 216.). Même si, dans une apparente contradiction, Bourdieu dit aussi (dans la première citation ci-dessus) que tout cela s'accomplit « en deçà de la conscience et de l'expression, donc de la distance réflexive qu'elles supposent ». Si cela est vrai dans la pratique quotidienne, où le mode opératoire de l'habitus est largement inconscient, naturalisé, nous avons vu que dans les expériences mentionnées la conscience peut s'éveiller si un espace de jeu lui est réservé.

C'est ce que relèvent également Gebauer et Wulf (2004). Leur ouvrage aborde les fondements mimétiques de l'action sociale et reprend largement les thèses de Bourdieu. Pour eux, « Les processus mimétiques passent (...) par quatre niveaux successifs : la référence à un autre monde, l'assimilation et l'intériorisation de certains éléments de ce monde, et enfin leur extériorisation dans des mises en scène. » (p.229) Les jeux sont donc aussi des phénomènes mimétiques en reproduisant les principes du monde auquel ils se réfèrent : « le jeu est une mise en scène avec une structure paradoxale. Celle-ci reste sans conséquences directes pour la pratique ; elle ne provoque rien, mais elle *montre*, à savoir le sens du jeu et la croyance des participants dans le jeu. » (p. 176). Cette croyance prend en quelque sorte la forme d'un modèle extérieur représentant « ce que le sujet éprouve, vit et pense lors du jeu. » (p.182). Par la médiation du jeu, c'est la mémoire corporelle du joueur qui est activée et révèle « de quelle manière les acteurs ont fait leur propre monde. » (p.186). Nous reprendrons cela plus bas quand nous aborderons la médiation.

Je relève encore un aspect intéressant concernant la mimésis des gestes institutionnels. Ceux-ci expriment les normes, les valeurs, les exigences de pouvoir des institutions sociales comme la famille, l'école ou des groupes professionnels. « Les gestes deviennent les emblèmes des institutions et permettent en même temps de les différencier d'autres institutions et d'autres champs sociaux. (...) Celui qui ne manie pas avec compétence les attitudes et les gestes que les institutions exigent, ne peut pas s'y affirmer, y est défavorisé, voire même exclu. » (p.86)

Ainsi, pour faire bref, les auteurs montrent comment, par la mimésis, les gestes, les rituels, les jeux, le don, les actions sociales en général permettent d'incorporer les normes, valeurs, schémas et stratégies d'une culture, d'une société. Et ce savoir incorporé est agi en retour par les individus sur le monde pour le (re)créer, tout en le reproduisant et en reproduisant les structures intégrées. Chacun a son histoire de vie, mais selon un sens pratique incorporé : « Les gestes, le maintien du corps et la parole sont des manières physiques d'être-dans-la-société. (...) Ils naissent dans une « mimésis corporelle », selon les propres termes de Bourdieu (1979, p. 553). On n'a besoin que pour soi-même de les répéter et « d'entrer comme dans un personnage de théâtre, pour voir resurgir, par la vertu évocatrice de la mimésis corporelle, un monde de sentiments et d'expériences tout préparés [...]. Les actes élémentaires de la gymnastique corporelle [...] fonctionnent comme les plus fondamentales des *métaphores*, capables d'évoquer tout un rapport au monde » (p. 552 et suivante). La mimésis est le principe d'apparition, d'effet permanent et de souvenir des expériences, des perceptions et des appréciations sociales ; elle n'est pas libre, mais elle est ordonnée à des modèles spécifiques à des classes et à des groupes. » (p. 235-6).

Avant de clore cette partie sur le corps, je veux encore mentionner deux résultats de recherches récentes concernant l'influence du mouvement sur les facultés cognitives (Sussan, 2016). Ainsi a-t-il été démontré que les exercices proprioceptifs dynamiques, associant action et réflexion, augmentent la mémoire de travail de 50% en un temps très court (moins de 2 heures) ; ce qui nous fait dire que les découvertes faites en bougeant lors d'une supervision seront d'autant mieux mémorisées.

D'autre part la marche, en favorisant un mode de pensée « diffus » (par opposition au mode « concentré » utilisé dans le travail intellectuel), permettrait à l'inconscient de dégager des solutions créatives (le cerveau a besoin d'effectuer de nouvelles connexions entre les neurones). Sur ce deuxième point il semblerait que le simple fait de fermer les yeux suffirait à déconnecter le mode concentré pour activer le mode diffus... pour autant que le mode concentré ait été fortement sollicité auparavant (Sussan, 2015). Ainsi bouger, respirer profondément, se laisser aller dans une rêverie (sans forcément lâcher l'entretien en cours) ou fermer brièvement les yeux – autant d'actions que je fais « naturellement » quand je me

sens coincé, bloqué dans un processus, et notamment en supervision – sont autant d’astuces corporelles efficaces pour enclencher la créativité qui va permettre de remettre en route un processus et qui font partie de cette médiation corporelle qui nous occupe ici.

La médiation

Nous avons vu plus haut que le « savoir par corps » opère « en deçà de la conscience et de l’expression, donc de la distance réflexive qu’elles supposent ». Comment, dès lors, la supervision peut-elle solliciter le corps pour soutenir cette réflexivité ? La réponse se trouve dans les mécanismes de la médiation, ce « terrain de jeu », cet « espace intermédiaire » décrit par Caillé et Rey, et Winnicott avant eux. Même si la finalité de la supervision (réfléchir à la pratique professionnelle) diffère de celle de la thérapie (soigner des troubles psychiques), le dispositif de médiation reste pertinent, les phénomènes relationnels qui se jouent étant analogues dans les différents champs professionnels où la relation est l’outil principal de travail (Cattin, 2015 ; Lebbe-Berrier, 2017 ; Monnier, 1984).

Winnicott (1975) a démontré comment l’objet transitionnel, comme représentation de la mère, permet à l’enfant de s’en séparer, de sortir de la fusion qu’il entretenait avec le monde et de construire son identité sur le mode d’un jeu créatif. « C’est sur la base du jeu que s’édifie toute l’existence expérientielle de l’homme. Nous ne sommes plus dès lors introvertis ou extravertis. Nous expérimentons la vie dans l’aire des phénomènes transitionnels, dans l’entrelacs excitant de la subjectivité et de l’observation objective ainsi que dans l’aire intermédiaire qui se situe entre la réalité intérieure de l’individu et la réalité partagée du monde qui est extérieure. » (Winnicott, 1975, p.90).

Cet espace intermédiaire illustre métaphoriquement le dispositif mis en place dans une rencontre thérapeutique, notamment en thérapie systémique : « Par lui, l’espace de la famille et l’espace du thérapeute sont mis en contact, mais empêchés de se fondre l’un dans l’autre. Il sert de filtre, permet que prennent place, entre les espaces, échanges, confluences des contenus et mises en résonance. (...) Dans cette épistémologie, l’espace intermédiaire, en neutralisant la tentation de la fusion, crée un vide qui doit être rempli par les interlocuteurs. Emergent ainsi un terrain de jeu, un espace vierge qui pourra se peupler de contenus importants dans la mesure où les interlocuteurs s’autoriseront à prendre conscience de leurs similitudes et de leurs altérités. Ils seront alors réceptifs à la transformation » (Caillé et Rey, 2004, p.50)

Gimenez (2002) distingue l’objet transitionnel décrit par Winnicott de l’objet de relation utilisé comme médium dans le travail clinique : le premier reste un objet privé qui « ne peut être partagé avec un tiers, être utilisé comme support d’un jeu ou d’un échange avec autrui. » (p. 86), mais le deuxième ne devient un objet de relation (ou intermédiaire) « que dans la mesure

où (la personne) se l'approprié et le transforme en une représentation de la relation source d'associations ultérieures. » (p.84). Pour lui il serait plus juste de parler « d'investissement intermédiaire de l'objet » (Ibid.).

Gimenez précise également qu'il s'agit d'un objet concret. Étymologiquement : « jeté devant » et « qui se présente aux sens » (p.87). De ce point de vue le corps peut donc être un objet de relation dans la mesure où les attitudes corporelles sont observables par l'œil du vis-à-vis et par la proprioception de la personne qui s'observe.

A mon sens cette notion d'objet de relation recoupe celle d' « objets flottants » : « Les différents exercices analogiques, qui peuvent prendre place dans l'espace intermédiaire de la thérapie, sont appelés objets flottants. (...) Ils sont objets sur lesquels famille et thérapeute mettront leur empreinte, ils ne sont pas seulement instruments de ce dernier. Ils sont flottants et, en tant que tels, ils sont nomades. On peut en utiliser un ou plusieurs, et dans des ordres variables, selon les besoins du processus en cours. » (Caillé et Rey, 2004, p.49)

Gimenez (2002) relève plusieurs fonctions de l'objet de relation dont certaines me paraissent particulièrement intéressantes ici :

- Il a une fonction d'interface qui mobilise au moins trois niveaux (p.91-92) : il sépare deux entités (intérieur/extérieur, soi/l'autre...) tout en les articulant, il transforme les contenus ou l'énergie de l'un de manière assimilable par l'autre, il est le support d'une illusion efficace qui permet aux deux parties de bien fonctionner ensemble.
- Il garde la mémoire de la rencontre entre les deux interlocuteurs, ainsi que des affects qui lui sont liés (p. 94). Quand cet objet est le corps du supervisé, cette mémoire pourrait être d'autant plus prégnante.
- Il est un support qui permet de recevoir les émotions qui pourraient déborder les protagonistes et filtre ainsi la violence fondamentale de toute rencontre (p.95). De ce point de vue la médiation corporelle pourrait être contre-indiquée si elle visait à parer une montée en tension entre le superviseur et le supervisé ; dans ce cas de figure, il vaudrait mieux que l'objet de médiation soit un objet extérieur aux interlocuteurs.

La supervision

Avant de voir concrètement comment utiliser des médiations corporelles en supervision, il me paraît nécessaire de préciser quelques fondamentaux sur la supervision qui me semblent pertinents pour le présent travail et que j'extrai de manière sélective de Kolly-Ottiger, Monnier, Tissot et Tschopp (2007).

Selon De Jonckheere et Monnier cités par les auteures, la supervision « requiert un effort de compréhension et d'analyse de son fonctionnement professionnel intégrant les aspects

cognitifs, relationnels, émotionnels et corporels » (p. 25-26). Les aspects corporels y ont donc toute leur place.

« L'acte de superviser (...) demande au superviseur de s'intéresser à autrui dans sa globalité, en considérant ses différents modes d'expression, qu'ils soient d'ordre langagier et/ou corporel, comme moyens de communication. Le déroulement de la supervision instaure une co-évolution qui est constitutive du processus » (p.29). La supervision est donc une relation, impliquant une dimension non-verbale importante qui engage autant le superviseur que le supervisé. Cette relation est complémentaire, l'asymétrie devant permettre l'instauration d'une pratique réflexive.

Cette asymétrie porte sur les responsabilités différentes des protagonistes de la supervision : le supervisé amène les contenus, définit la question et pratique l'analyse ; le superviseur l'accompagne dans l'émergence de la matière et l'analyse de celle-ci (Bertocchi, 2017), notamment en posant un cadre sécurisant et en garantissant son respect.

Le cœur de la supervision porte impérativement sur des situations professionnelles questionnées par le supervisé. « Ce travail amène à examiner les liens existant entre la relation professionnelle apportée, évoquée, et la relation vécue en supervision. » (Kolly-Ottiger, Monnier, Tissot et Tschopp, 2007, p.30) Il existe une homologie entre les deux situations qu'il est important a minima de reconnaître (on parlera de transfert, contre-transfert, résonances, isomorphisme...) et, au mieux, d'exploiter (Lebbe-Berrier, 2007). J'y reviendrai.

La supervision est un acte de formation. En cela elle touche à la construction d'une identité professionnelle et « nécessite de retoucher les composantes de son identité. (...) Certaines fragilités peuvent apparaître qu'il est important de reconnaître et de travailler » (Kolly-Ottiger, Monnier, Tissot et Tschopp, 2007, p.30-31).

Enfin la supervision suppose une « posture de changement » ouvrant sur une transformation possible des organisations, la fonction de l'intervenant étant de « dévoiler le réel » (p.31). Nous retrouvons ici la fonction critique du sociologue voulue par Bourdieu : « le scientifique est celui qui devrait permettre aux agents de comprendre leurs pratiques, leur *habitus*, le volume du capital à leur disposition, les leviers d'action pour faire évoluer leurs positions dans le champ. Ceci ne peut s'opérer que par le dévoilement de la *doxa* et de l'*illusio* propre au champ, base de la naturalisation des dominations. » (Golsorkhi et Huault, 2006, p.24). Si je mentionne cela c'est parce que la tentation est grande, en abordant des situations par la médiation du corps, et comme je le reprendrai en détail plus bas, de réduire le champ de compréhension au seul niveau individuel et d'en oublier la dimension relationnelle, institutionnelle ou sociétale.

Si la supervision est un acte de formation et un facilitateur de changement, le superviseur n'est pas pour autant un formateur, ni un militant. Il crée « simplement » un possible, un « espace

potentiel ». Les apports de Lebbe-Berrier (2007) sont intéressants de ce point de vue : « Avec cet espace tiers de la réflexion, l'autre et soi constitueront et organiseront la relation, tout comme le contexte de la supervision ou de l'accompagnement professionnel. C'est un espace de recherche réflexive dans lequel l'intervenant est toujours impliqué, nécessitant le développement d'une capacité à se mettre en position « méta ». » (p.49). Les exercices corporels de Frank et La Barre (2012) peuvent être ici d'une grande aide.

Il s'agit donc bien d'une co-construction qui tente, par une « curiosité humaniste » de pénétrer le monde de l'autre en restant lucide sur les « pré-construits personnels » qui ne manquent pas de filtrer les perceptions (nous sommes peut-être proches ici de la notion d'habitus). Il ne s'agit pas de nier ces pré-construits, mais de les reconnaître pour les déjouer et les utiliser. Deux concepts sont essentiels pour y parvenir : les résonances et l'autoréférence.

Les résonances renvoient à l'histoire personnelle incorporée (résurgence d'un souvenir émotionnel propre suscité par le récit de l'autre) en y incluant des éléments du contexte dans lequel elles surgissent : elles mettent en jeu une même règle présente dans le monde du supervisé, celui du superviseur, le contexte institutionnel où est accueillie la personne et la supervision elle-même. « (...) c'est une force qui bien souvent pourra être utilisée si on ose la tester sans l'imposer. C'est aussi une fragilité, car elle ramène impromptu l'intervenant à son intimité, moment d'imprévu ou de « mal venu ». Elle peut donc nous désarçonner, mais souvent aussi ouvre une option positive. » (Lebbe-Berrier, 2007, p.50). Cette nouvelle information peut appartenir à l'un ou l'autre des systèmes et doit donc être décodée avec la personne pour en trouver le sens ; c'est une co-construction.

Les résonances nous permettent aussi de prendre conscience que nous faisons partie du monde que nous observons et qu'une objectivité ou neutralité absolue serait illusoire. Nous mettons ainsi le doigt sur nos pré-construits et le mécanisme d'autoréférence : « Nous fonctionnons en quelque sorte en boucle : nos théories et nos concepts vécus orientent nos actions qui à leur tour renforcent nos observations, confirmant nos positions théoriques. » (p.50). En prenant conscience du phénomène, en l'explicitant et en l'exploitant nous avons des chances de pouvoir progresser dans le processus. Et pour cela la plus grande attention à ce que dit notre corps est nécessaire.

L'auteure pose ensuite quelques principes méthodologiques pour l'efficacité du cadre de la supervision (p. 52à 54, certains éléments entre parenthèses relèvent de mon interprétation) :

- Au-delà de la situation abordée, prendre en compte les attentes du supervisé (son questionnement) et les imprévus (exploration des résonances et de l'autoréférence)
- Se donner les moyens de noter schématiquement les informations, les relier et poser les hypothèses avec le supervisé (et ses pairs dans le cas d'une supervision de groupe)

- Poser un cadre de supervision clair et des règles explicites permettant l'émergence d'espaces de liberté et de créativité (favorisant notamment l'émergence de médiations)
- Penser aux différents temps du processus de réflexion (récit, ressenti, hypothèses de compréhension et d'action, dans un humanisme partagé : congruence, empathie, considération inconditionnelle positive)
- Ouvrir les participants à d'autres alternatives (prendre en compte la complexité, visiter les différents niveaux de compréhension de la réalité)

LA MÉDIATION CORPORELLE EN SUPERVISION

Dans cette partie je vais essayer de faire une synthèse des principaux éléments théoriques amenés au chapitre précédent, qui me permettront d'orienter ma pratique future et, peut-être, inspirer d'autres collègues.

Pourquoi la médiation corporelle ?

Parmi les multiples raisons que nous avons explorées plus haut et qui incitent à prendre le corps en compte, je retiens prioritairement les suivantes, que j'illustre avec les expériences de supervision déjà mentionnées :

- Le répertoire des mouvements d'une personne, organisé en schèmes sensori-moteurs et en tempéraments cinétiques, détermine ses expériences sensorielles, cognitives et affectives et oriente ses interactions (Frank et La Barre, 2012). Intuitivement je m'appuie sur cette dimension pour interpréter le langage non-verbal qui se dégage des interactions en supervision. Cependant une plus grande attention et un meilleur décodage me permettront de mieux valoriser des épisodes comme celui de la deuxième expérience de supervision : dans une attitude plus « théorique » face à la mort, la personne prend une posture horizontale, en boule sur le sol, « diluée », alors que lorsque je représente la mort elle corrige son attitude en l'affirmant verticalement, debout, marquant des frontières claires sans affronter directement. Sur le moment je n'ai pas su exploiter ces évidences pour en dégager le sens avec l'étudiante. Ma vigilance est maintenant aiguisée.
- L'histoire de la personne s'inscrit dans son corps (histoire incarnée) : prendre une posture ou exécuter un geste peut induire une émotion et raviver des souvenirs permettant de se reconnecter aux situations que l'on souhaite analyser (Frank et La Barre, 2012 ; Bourdieu). Cet élément était évident dans la première situation et a permis à la supervisée de « voir » et résoudre sa difficulté de relation avec l'étudiante qu'elle accompagnait. Et la supervisée a même explicité que le fait de prendre la

posture corporelle de l'étudiante lui avait permis de ressentir elle-même une « mauvaise humeur » qu'avait probablement ressentie l'étudiante sur le moment.

- La mémoire de la relation de supervision et les affects qui lui sont liés s'inscrivent dans l'objet de relation qu'est le corps (Gimenez, 2002). Il est remarquable de ce point de vue que lors du bilan des 3 processus de supervision que j'ai réalisé à ce jour, les principaux apprentissages mentionnés étaient ceux réalisés lors d'activités corporelles que j'avais proposées durant la supervision.
- Les gestes, le maintien du corps fonctionnent comme des métaphores capables d'évoquer tout un rapport au monde (Bourdieu, 1979), mais ces manifestations de l'habitus sont largement inconscientes, naturalisées. L'espace réflexif de la supervision met en lumière ce rapport au monde et ses effets structurants. Ainsi un habitus professionnel d'observation a pu se mettre en œuvre dans la première situation, venant éclairer et révéler un habitus primaire qui se manifestait par le déplaisir ressenti au contact de l'étudiante-qui-ne-savait-pas-raconter-des-histoires. Sans que des mots soient mis sur l'isomorphisme qui se jouait dans ce moment, la supervisée a pu ainsi voir que ce qui la bloquait – son envie de donner des solutions rationnelles – bloquait également l'étudiante dans sa relation à un enfant (l'enfant refusait de lui parler mais parlait à sa peluche, ce qui énervait l'étudiante qui trouvait cela irrationnel et qui s'empêchait ainsi d'utiliser la médiation de la peluche).
- Le langage du corps est analogique, immédiat. Il facilite l'accès, dans un deuxième temps et imparfaitement, à la symbolisation verbale (Bougault, 2005). Dans les deux situations évoquées la « prise de conscience corporelle » a été évidente : Les supervisées comprenaient la situation dans leur corps et des mots, imparfaits, forcément réducteurs, ont été mis pour tenter de mieux expliciter les phénomènes perçus. Il n'en reste pas moins que ces prises de consciences ont induit des changements en profondeur, comme le mentionnent Caillé et Rey (2004).

Comment l'utiliser ?

Il convient tout d'abord, comme dans toute supervision, de clarifier le cadre du processus : objectifs, référentiels, temporalité... Je présente en annexe 4 le canevas dont je m'inspire pour l'introduction de la première séance de supervision.

Certains éléments sont particulièrement pertinents dans le cas de la médiation par le corps, en lien avec l'établissement d'un « espace intermédiaire » sécuritaire (Winnicott, 1975), et doivent être présentés avec un soin particulier lors de l'établissement du cadre :

- Dans la présentation personnelle il est important de spécifier son rapport au corps et aux techniques corporelles de manière à affirmer une compétence susceptible de

rassurer. Ainsi je parle de ma pratique passée du théâtre, comme comédien dans une troupe professionnelle, et comme animateur et metteur en scène dans le cadre d'une mesure d'insertion sociale durant 10 ans ; je mentionne également ma pratique actuelle dans la formation aux techniques du théâtre de l'opprimé et dans l'utilisation de techniques spécifiques en animation ; je parle aussi de l'importance pour moi de prendre en compte la globalité de la personne - corps, émotion et esprit.

- L'utilisation de technique corporelle peut avoir des incidences sur la temporalité : je ne fais pas de séance en-dessous d'une heure afin d'avoir un temps suffisant pour utiliser et valoriser, si leur emploi se justifie, des techniques corporelles.
- Le cadre éthique est particulièrement important pour établir la confiance et la sécurité. Pour cela j'utilise le même cadre que dans les formations que j'anime et pour lequel je m'inspire de Ricœur (1989, p. 53), lui-même faisant référence à Aristote : « La réponse aux demandes d'éthique implique ces trois références : souci de soi, souci de l'autre, souci de l'institution ». Ce que je traduis en 3 exigences : prendre soin de soi (droit à l'abstention, au stop, à exprimer ses besoins, ses ressentis et ses idées avec congruence...), prendre soin de l'autre (droit de chaque personne à l'écoute, à la confidentialité, au non-jugement ...) et prendre soin du groupe (devoir de s'impliquer, de nourrir le groupe, d'être loyal-e à l'institution...). Naturellement ce cadre, correspondant à des situations de groupes, est adapté dans le cas de supervisions individuelles. Dans tous les cas j'insiste sur le droit à l'abstention (ne pas faire une activité proposée, sans devoir se justifier : chacun est maître de ses limites) et le droit au stop (interrompre une activité si l'on se sent en danger ou si l'on sent le groupe en danger). Le droit à l'abstention est contrebalancé par le devoir de participation (dans un groupe un « abstentionniste » devient observateur et participe différemment). Le non-jugement – ou considération positive inconditionnelle – est aussi valable par rapport à soi.

D'autres éléments ne sont pas forcément explicités, mais sont constitutifs de la posture de superviseur :

- Déjà intégrés implicitement dans le cadre éthique présenté ci-dessus, les trois concepts de base de l'approche humaniste de Carl Rogers (Cattin, 2015, p. 10) sont particulièrement importants à appliquer de la part du superviseur. La *compréhension empathique* permet de réassurer le supervisé qui s'expose. Cette réassurance (Lebbe-Berrier, 2017, p. 58) sera aussi soutenue par *la considération positive inconditionnelle* qu'il appliquera pour lui-même et fera appliquer par les autres participants d'une supervision en groupe. Et *la congruence* lui permettra d'être attentif à son propre vécu

émotionnel, notamment aux résonances qu'il veillera à partager au moment opportun comme préconisé par Lebbe-Berrier (2017).

- Un enjeu important réside également dans l'identification de ses propres « mythes » et « pré-construits » (Lebbe-Berrier, 2017) dont il veillera à désamorcer l'effet autoréférentiel et réducteur. Pour ma part j'ai repéré que mes référentiels sont très psychologisants (alors que j'ai une formation de sociologue, j'ai beaucoup investi l'approche humaniste de Rogers et Rosenberg). L'utilisation, dans mes travaux précédents, de la grille d'Ardoino (1980) et ses niveaux d'analyse, et la redécouverte de Bourdieu dans le présent travail ont attiré mon attention sur l'importance des facteurs structurels et notamment sur les questions de domination et de violence symbolique. Cette prise de conscience a encore été renforcée par la lecture de Michel Foudriat (2012) et la découverte du concept de « norme d'internalité », c'est-à-dire « la valorisation, socialement apprise, des explications des événements psychologiques qui accentuent le poids de l'acteur comme facteur causal » (Bauvois, cité par Foudriat, 2012, p.144) au détriment des facteurs environnementaux. Stimuler la prise en compte des différents niveaux d'analyse par le supervisé est donc particulièrement pertinent.

Le choix de recourir à une médiation, quelle qu'elle soit, est généralement fait par le superviseur qui y voit un recours possible pour débloquer une situation (Caillé et Rey , 2004). Il est parfois le « choix » (largement inconscient) du supervisé qui investit un objet de relation préinvestit par le superviseur. Dans tous les cas il est important que l'objet ait un écho chez les deux interlocuteurs pour qu'il soit investi comme objet de relation (Gimenez, 2002, p. 90).

Si le supervisé accepte une activité corporelle médiatrice qui ne soit pas fortuite³ il importe de pouvoir procéder de manière explicite :

- Se souvenir que « un outil sans finalité n'est qu'un instrument dangereux » (Amiguet, 1999)
- Expliquer clairement au supervisé le but recherché (en lien avec ses propres objectifs), son fonctionnement, les différentes étapes
- Lui rappeler son droit à l'abstention et celui au stop à tout moment
- Vérifier à chaque étape son adhésion à continuer
- Débriefing émotionnellement à la fin de l'activité, éventuellement faire un exercice physique permettant de décharger une tension affective accumulée durant l'activité.

³ Il peut arriver qu'une activité soit investie « naturellement », sans que rien ne soit dit, et même inconsciemment. C'est d'ailleurs le fonctionnement « normal » d'un objet de relation selon Gimenez (2002). Le superviseur se doit toutefois de repérer de tels investissements pour ne pas en être le jouet et affirmer sa posture de garant du cadre.

QUELQUES OUTILS

Dans cette dernière partie, je présente quelques exemples de médiation corporelle que je maîtrise et que je pratique ou pourrais pratiquer dans les supervisions. J'ai opéré ce choix en allant du plus simple au plus complexe dans l'utilisation et l'investissement du corps de la part du supervisé et je les ai regroupées en 3 catégories : la perception de soi et de l'interaction, les danses (déplacement physique sur des affichettes présentant des étapes ou des états d'un processus), les sculptures. Afin de limiter mon propos, je renonce ici à présenter une quatrième catégorie, plus évidente et facile pour moi : les jeux de rôle (voir à ce sujet Hannot, 2011). Les références mentionnées en italiques dans cette partie renvoient spécifiquement à la bibliographie sur les outils de médiation corporelle. Bien que certains outils soient plus adaptés à la supervision en groupe, car mobilisant plusieurs personnes, ils sont adaptables à la supervision individuelle et c'est sous ce seul angle de supervision individuelle que je les aborde ici.

La perception de soi et de l'interaction

Il s'agit là du niveau le plus élémentaire et fondamental de médiation corporelle : la présence à soi et à l'autre qui est indispensable à la posture de superviseur : « s'il ne devait faire qu'une chose (ce qui n'est pas le cas), le superviseur (...) devrait se concentrer sur l'art de se laisser toucher par ce qu'il entend et par ce qu'il voit. Il écoute, il reçoit, il ressent, il se laisse toucher, il est sensible à ce que lui fait tout ce qui se passe. Tout cela en s'oubliant autant que possible, mais en sachant que c'est impossible et qu'il s'agit donc, pour lui, de s'entraîner à faire avec sa subjectivité propre... C'est là une question de discernement : se connaître assez bien pour pouvoir mieux distinguer ce que les autres nous montrent. » Hibon (2017, p. 103). Je m'efforce de répondre à cette exigence en utilisant différentes techniques :

- Au plus tard 5 à 10 minutes avant le rendez-vous, je suis dans la pièce où aura lieu la supervision et je m'assieds, le dos droit, la tête comme tirée vers le ciel par un fil invisible, je me centre sur ma respiration, je laisse passer les pensées sans les retenir, je repère d'éventuelles tensions physiques (je « respire » par cet endroit) ou mentales (je « dépose » mes préoccupations dans une boîte que je rouvrirai après l'entretien) pour m'en libérer. Puis je visualise le visage de la personne que je vais recevoir (si je l'ai déjà rencontrée), j'entends sa voix, je l'accueille inconditionnellement. Je me prépare ainsi à la recevoir. Ma pratique de la méditation m'aide pour cela (*Ricard, 2010 ; Thich Nhat Hanh, 1995*).
- Durant l'entretien je suis attentif à mes sensations, je repère les signes physiologiques d'éventuelles émotions, et identifie les besoins sous-jacents (*Filliozat, 2001 ; Beck,*

2016). Mon expérience de comédien et les formations sur la gestion des émotions que j'ai suivies et données sont des ressources importantes pour moi. J'ai aussi découvert dans la présente formation que ce travail d'auto-empathie me donnait accès aux phénomènes de résonance (analysé ci-dessus dans la partie « médiation ») et d'isomorphisme (analysé dans mon travail pour le module 4) : ainsi l'isomorphisme que je n'avais pas encore appris à identifier lors de ma première supervision, j'ai pu le déceler lors d'une supervision pédagogique ultérieure où la reconnaissance de mon propre sentiment d'impatience et d'agacement face au supervisé m'a permis de mettre en évidence ce phénomène et l'utiliser dans la supervision. « Cette conscience de soi facilite le changement chez le supervisé et dans le système soigné et soignant : « (...) guider chaque participant dans une démarche où il identifiera ses besoins, ses ressources, ses blocages en fonction des contextes dans lesquels il intervient. » (Ausloos, 1986, p. 142), contribue à inclure les intervenants dans ce phénomène de l'isomorphisme pour repérer les éléments structuraux qui font écho ou sont en opposition avec les autres systèmes impliqués. C'est le rôle de la supervision d'amener les personnes concernées vers cette conscience. » (Ecuyer, 2014, p.7).

- Un troisième axe consiste à développer mon écoute empathique et mon sens de l'observation pour valoriser au maximum les signes corporels émis par la personne dans l'interaction de la supervision. Les « explorations pour accroître l'expérience du mouvement » proposées par *Frank et La Barre (2012, p. 201-221)* sont un outil auquel je vais tenter de m'initier et que je ne vais donc pas développer ici.

Les danses

J'appelle « danse » les déplacements physiques qu'effectue la personne supervisée sur des affichettes posées sur le sol et présentant des étapes ou des états d'un processus. J'en présente ici deux exemples : « les 3 P » que j'ai utilisé dans la première expérience relatée au début de ce travail et la « danse de l'auto-empathie » que j'ai appliquée lors de la séance de supervision pédagogique mentionnée plus haut (et qui a fait l'objet de mon travail pour le module 4).

Ces techniques conviennent à de nombreuses personnes car elles allient 3 dimensions différentes :

- Une représentation schématique, visuelle, d'un concept : par exemple l'observation d'une relation difficile symbolisée dans un triangle observateur, soi, antagoniste, ou l'auto-empathie représentée en 5 étapes et 4 variations disposées en forme de croix.

- Une mobilisation du corps : la personne est debout et se déplace d'étape en étape suivant l'évolution de sa pensée ; il y a adéquation et renforcement mutuel entre un cheminement physique et un cheminement mental.
- Une expérimentation intérieure de chacune de ces étapes, accompagnée par l'intervenant, et vécue intensément par la personne debout, mobilisée.

Les 3 P

L'outil est décrit en annexe 5. Le passage concret d'une pointe à l'autre d'un triangle représentant 3 points de vue sur une relation difficile (soi, son antagoniste, soi observateur) est d'une très grande force pour adopter réellement et combiner ces trois formes de regard sur une même situation. La première expérience citée au début de ce travail en est la démonstration. Je le propose donc volontiers quand une personne expose une relation difficile qu'elle peine à comprendre, ou dans laquelle elle se sent impuissante.

J'ai ainsi réutilisé cet outil dans une supervision pédagogique en y faisant deux adaptations en fonction de la situation :

- L'étudiant avait en face de lui non pas une personne, mais une équipe relativement unanime : je lui ai proposé de considérer l'équipe comme un seul personnage collectif.
- Je percevais de grandes difficultés de la part de cet étudiant à conscientiser et verbaliser son ressenti : je lui ai donc proposé, lorsqu'il investissait la position « P₁ = soi » de reprendre l'attitude corporelle qu'il avait dans ce moment, ce qui l'a grandement aidé à se reconnecter à son ressenti. Et quand je lui ai demandé de faire de même dans la position de l'équipe il a « vu » depuis leur position ce que voyaient les autres et qu'ils ne pouvaient comprendre : ce qu'ils prenaient pour de la nonchalance ou un désinvestissement étaient chez lui une perplexité et une réflexion qu'il n'avait pas su verbaliser.

La danse de l'auto-empathie

Cette technique est extraite des « pistes de danse de la CNV » développées par *Belgrave et Lawrie (2003)* et présentée en annexe 6. Dans ce cas les affichettes posées sur le sol détaillent les différentes étapes de l'auto-empathie (jugements, observation, sentiment, besoin, demande) selon les principes de la communication non-violente et aboutit à formuler « une demande d'action dans le moment présent ».

Cette meilleure compréhension de soi qui aboutisse à une action adéquate était précisément la demande d'un étudiant en supervision qui se sentait perplexe après une discussion avec un jeune délinquant. Il regrettait de ne pas avoir su le convaincre qu'il avait tort de vouloir persister dans la délinquance. Et moi j'aurais eu envie de convaincre l'étudiant qu'il avait tort de vouloir

convaincre le jeune plutôt que d'essayer d'écouter ce qu'il exprimait de ses besoins en disant cela. Sans voir encore l'isomorphisme des situations, je pressentais un danger : proposer la médiation de la « danse » était un moyen à la fois d'éloigner ce danger et de répondre à sa demande. Comme mentionné plus haut, cette situation a été l'objet de mon travail pour le module 4 du DAS-Superviseur. Sans entrer dans les détails, je veux exposer ici les principaux enseignements que j'en ai tirés.

L'étudiant étant peu familiarisé avec la communication non-violente, je lui ai présenté les grandes lignes et l'esprit de la méthode, puis je l'ai accompagné dans les étapes pour lui permettre de raconter comment il a vécu ce moment avec le jeune, d'explicitier ce qu'il a observé, ressenti, perçu de ses besoins dans ce moment et de se déplacer sur les affichettes en fonction de ce qu'il était en train de dire de manière à conscientiser corporellement l'étape dans laquelle il se trouvait. Parfois je lui montrais une affichette en l'incitant à s'y déplacer pour que ce qu'il racontait corresponde à l'étape où il s'arrêtait. Mais le malaise que je ressentais et la tentation de vouloir le convaincre ou induire sa compréhension restait forte jusqu'au moment où j'ai enfin pu identifier l'isomorphisme et le dévoiler. Cela a pris du temps : le processus a été laborieux, mais fructueux. J'ai surtout découvert quelques pistes qui vont à l'avenir m'aider à rendre le dispositif plus efficace :

- L'intuition de vouloir recourir à une médiation (Caillé et Rey, 2004) ou l'émergence d'un « objet de relation » (Gimenez, 2002) est souvent due à un blocage du processus, à l'apparition de résonances, à la manifestation d'un isomorphisme qu'il est important d'identifier pour garder la maîtrise de ces phénomènes et mieux les utiliser dans le processus. Maintenant que j'ai appris à les identifier (non seulement intellectuellement, mais aussi corporellement !), je pense pouvoir les révéler plus tôt en vérifiant le sens que le supervisé en donne pour notre relation et aussi l'éclairage que ça lui donne sur la relation abordée en supervision (Lebbe-Berrier, 2017).
- Demander au supervisé de se connecter à lui-même et à la situation avant de commencer, par exemple en prenant le temps fermer les yeux et de visualiser cette situation, peut permettre d'entrer plus rapidement et profondément dans le processus.
- Prévoir dès le début un support visible à tous (flip chart) pour noter les éléments principaux qui émergent au fil du parcours.
- Pour aborder le ressenti demander au supervisé de prendre corporellement l'attitude exprimant les sentiments et de suivre ces sentiments jusqu'à leur origine pour formuler les besoins.

Malgré les imperfections du moment, cette danse a été doublement efficace : à l'issue de la séance, le supervisé exprimait l'intérêt qu'il voyait à formuler ses propres attentes pour ne pas qu'elles interfèrent dans son écoute, et plusieurs semaines plus tard, en travaillant sur une

situation dont il était fier, il a pu extraire une méthodologie en 5 points qui reprenait l'esprit de la communication non-violente. Sans s'en rendre compte sur le moment, il avait appliqué ce que nous avons vécu ensemble, ce qui témoigne de ce changement en profondeur dont parlent Caillé et Rey (2004).

Les sculptures

Bien que mon inspiration originelle vienne du « théâtre-image » d'*Augusto Boal* (1997), j'emploie le terme générique de « sculptures » utilisé par Onnis (2006) probablement plus familier en supervision, tout en se démarquant de « sculpturation » plus marqué thérapie systémique. Par ailleurs Caillé et Rey désigneraient probablement ma pratique de « sculpturation communicationnelle » (2004, p.94).

Toutefois je pense que ce qui émerge des images créées dans les quelques expériences de supervision que j'ai conduites dépassent le simple registre de communication non-verbale pour exprimer quelque chose de très symbolique et indicible, comme j'ai déjà pu l'exprimer par rapport à la représentation de la mort dans la deuxième expérience relatée plus haut ou comme nous le verrons pour les « flics dans la tête » : « La sculpture, comme l'ont souligné de nombreux auteurs qui ont utilisé ce type de technique (Papp, 1976 ; Duhl & Kantor, 1973 ; Caillé et Rey, 1994 ; Onnis et al., 1994a), permet d'explorer des niveaux émotionnels plus profonds et plus inconscients, et d'éviter la difficulté et parfois l'impossibilité, de verbaliser certains vécus affectifs ». (Onnis, 2008, cité dans Hanot, 2001, p. 6).

Augusto Boal lui-même insiste sur la dimension analogique, esthétique de l'image : « (...) une image ne doit pas être la simple illustration d'une parole ou d'une phrase. Dans ces cas, le mieux est d'énoncer cette parole ou cette phrase. Une image doit se construire, se créer, dans un climat esthétique, un climat de sensations, d'émotions, de sons et de mouvements, et pas uniquement au moyen de paroles. » (1990, p.208).

Cette présentation sera toutefois brève dans la mesure où ce sont des techniques que j'ai encore peu utilisées en supervision bien que je les pratique depuis de nombreuses années en formation (gestion de conflit, autorité, émotions...) et en création théâtrale.

Théâtre-image

Cette technique est présentée en annexe 7 dans sa version groupale. Sa forme simple est cependant tout à fait adaptée à la supervision individuelle et je l'ai utilisée à plusieurs reprises déjà de manière spontanée, comme les quelques expériences que j'ai relatées le démontrent.

Ainsi nous avons vu plus haut qu'il est très aidant pour le processus réflexif de s'appuyer sur la mémoire corporelle. En demandant à la personne qui relate une situation de « s'auto-sculpter » et de reprendre l'attitude corporelle prise à un moment déterminant de la situation

– par elle-même ou un autre protagoniste – elle peut convoquer les sensations induites par cette attitude (hypothèse de compréhension de l'autre) ou se remémorer corporellement ses propres sensations et émotions du moment.

Nous avons vu aussi que, par exemple, représenter corporellement la mort et sa propre attitude face à la mort, permettait de représenter l'indicible dans une expérience forte : en partant de l'image immobile, il est possible d'improviser pour voir où elle conduit.

Il est possible aussi de procéder de manière plus méthodique par différentes dynamisations permettant d'explorer ce qui émane de l'attitude ou de la situation, comme présenté dans la fiche de l'annexe 7. Ainsi dans l'expérience relatée ci-dessus (l'attitude face à la mort), j'ai utilisé de manière fluide et intuitive la dynamisation de l' « image idéale » (la deuxième posture que l'étudiante a prise spontanément). J'aurais aussi pu proposer d'explorer plus avant le rapport à la mort en suggérant à la supervisée, une autre dynamisation du type : faire un geste répétitif trois fois, puis y ajouter une parole ou un son, puis improviser une action ; de mon côté je serais resté « de marbre » afin de la laisser créer elle-même la projection que lui inspirait ce rapport à la mort. On le voit, les possibilités sont multiples ; l'important est d'être en phase avec le questionnement du supervisé et la dynamique du moment.

Dans la supervision individuelle – outre la possibilité que le superviseur s'implique et joue lui-même comme je l'ai fait – il est possible de palier à l'absence d'autres personnes pouvant endosser les personnages d'une situation en les remplaçant par des objets symboliques, par des dessins ou des personnages en pâte à modeler. Nous allons le voir plus précisément dans l'activité suivante.

Dans tous les cas il est important de cadrer l'activité de manière claire et directive : l'intervenant doit savoir où il va et jusqu'où il peut aller (tout en rappelant toujours au supervisé son droit au stop). Pour cela il est fondamental qu'il ait lui-même expérimenté ces techniques auparavant.

Avant de passer à la technique suivante je souhaite encore signaler une utilisation possible des sculptures proposée par Michel Hanot (2001, p. 6) dans une perspective systémique : « Deux sculpturations sont (...) demandées au supervisé. La première consiste à sculpter les protagonistes d'une situation en fonction de la représentation qu'on a de leur relation les uns vis-à-vis des autres avec comme objectif d'apporter une aide. La seconde consiste à opérer la même tâche mais en ayant aussi comme objectif de penser à son confort en tant qu'intervenant. » L'auteur relate ensuite un exemple concret et montre comment s'opère un « miracle » : alors que les protagonistes étaient tous inconfortables dans la première sculpturation, ils se sentent tous nettement mieux dans la seconde : « En fait, il y a comme un effet « boule de neige ». Le fait de penser à soi, de penser à son propre confort comme intervenant entraîne de manière analogique un confort pour tous les autres protagonistes et

crée une situation où un travail de collaboration est possible. » Cette technique est pour moi une variante de « l'image idéale » de Boal et je l'ai adaptée pour l'intégrer à la fiche de l'annexe 7.

L'image des « flics dans la tête » et de leurs anti-corps

Dans ma pratique du théâtre de l'opprimé j'ai souvent utilisé une technique introspective puissante permettant de travailler sur nos auto-censures, nos oppressions intériorisées qui nous empêchent d'agir. Puis dans ma pratique de formateur, j'ai adapté cet outil aux situations de jeux de pouvoir où ces « flics » prennent souvent la forme de peurs et de projets implicites que d'autres ont sur nous. J'ai pu ainsi vérifier la puissance révélatrice et libératrice de ce dispositif.

En rédigeant ce travail, je me suis demandé s'il pouvait être adapté à la supervision individuelle. En y réfléchissant je me suis aperçu que cette technique pourrait être très utile non seulement dans des situations où le supervisé n'ose pas agir, s'auto-censure, est victime de jeux de pouvoirs..., mais qu'elle permettrait aussi de prendre conscience de comment se construit l'habitus et comment agit la violence symbolique. A n'utiliser bien sûr que dans les situations où cela semble pertinent en regard du questionnement du supervisé et où la personne est disposée à s'impliquer intensivement.

L'outil tel que présenté en annexe 8 pourrait être adapté à une supervision individuelle. J'ai fait un essai lors d'une intervision avec une collègue et j'estime que son déroulement prendrait au moins 45 à 60 minutes. Le principal aménagement serait de remplacer les acteurs humains par des objets symboliques (chaises, coussins, balais...), des dessins ou des modelages réalisés ou choisis par le protagoniste (P). La charge symbolique de ces objets est importante pour que la métaphore puisse opérer ; écrire le nom des personnages sur des affichettes ne conviendrait pas car le cerveau du supervisé passerait en mode logique, moins créatif : « L'élément métaphorique prend une place d'« intermédiaire » entre deux types de pensées : la pensée sémantique qui est objective, analytique, non contradictoire et suit les normes de la logique d'Aristote, et la pensée analogique qui est au contraire la pensée de l'imagination, de la sensorialité, du symbolisme. (Onnis, 2006, p. 4).

En voici donc les étapes adaptées (les adaptations figurent en gras) :

1. *L'improvisation* : **Le protagoniste P dispose dans l'espace les objets symboliques représentant les personnages et joue la scène en monologue.**
2. *Les images des « flics »* : P représente les différentes peurs et censures **en utilisant d'autres objets symboliques.** Ces objets doivent représenter des personnages concrets présents dans l'histoire de la personne et qui limitent sa capacité d'agir, des personnes bien réelles : pas la famille, mais le père, la mère, la tante... pas la société,

mais le policier, le patron, l'avocat... Ensuite il choisit les 3 à 5 images les plus parlantes pour lui.

3. *La constellation* : P organise les images en constellation avec lui au centre (bien utiliser l'espace, les distances) ; **le superviseur verbalise ce qu'il voit objectivement** (les dispositions, les distances...) sans interpréter.
4. *L'information des images* : P parle à chaque image pour lui dire qui elle est et ce qu'elle évoque pour lui : « tu te rappelles... », « c'est pour ça que... »

Les étapes 5 et 6 ne sont pas réalisables en supervision individuelle

7. *Les anticorps* : **P choisit encore d'autres objets symboliques** comme anticorps à opposer à chaque « flic » et donc à disposer en relation à chacun d'eux. Puis P rejoue la scène du début et affronte chaque image à tour de rôle pour montrer comment elle pourrait être rendue inefficace, si possible en s'appuyant sur l'« anticorps ». P peut aussi passer d'une image à l'autre en fonction du « flic » ressenti le plus fortement dans le moment.

L'étape 8 n'est pas réalisable en supervision individuelle

9. *Débats* : admirations et surprises. Qu'a appris P ?

J'ai un moment envisagé que le superviseur pourrait aussi jouer l'antagoniste principal dans les étapes 1 et 7. L'essai réalisé en intervision m'a cependant clairement montré que l'intensité de ce moment était telle que le superviseur se doit de rester en observation afin de soutenir au mieux la personne supervisée.

Mais la question de l'implication et de la mise en jeu du superviseur reste. Notamment dans des jeux de rôles. Et s'il se met effectivement en jeu, il doit être conscient des interférences possibles dans sa relation au supervisé : en jouant une scène que joue-t-il de sa relation au supervisé ? que joue-t-il de la relation du supervisé à sa situation de travail ? Nous avons vu que l'objectivité était illusoire, que des résonances, des auto-références, des isomorphismes étaient toujours sous-jacents : le superviseur se doit d'en être conscient... pour en jouer.

CONCLUSION

La boucle est maintenant bouclée et l'hypothèse vérifiée. Nous sommes partis de quelques expériences réalisées dans mes premières supervisions pour observer quelques procédés « magiques » que nous avons cherché à comprendre. Nous avons vu qu'il n'y a pas de magie, mais des phénomènes en lien avec le mimétisme inhérent à la biologie humaine (les neurones miroirs) et aux interactions sociales (résonances, habitus, violence symbolique). Le corps

mémorise les savoirs appris et reproduit dans son action les structures sociales incorporées. La supervision, espace de parole et de réflexion sur la pratique professionnelle, a tout à gagner de mettre en jeu ce corps pour restituer et conscientiser le rapport au monde qui s'y est inscrit. Au-delà des mots, une pensée analogique œuvre et transforme la personne pour la rendre plus libre, avec une identité plus affirmée, aussi dans son rôle professionnel. Pour terminer cette boucle je vais donc pouvoir enrichir ma propre pratique en appliquant dans mes prochaines supervisions, quand les situations s'y prêteront, les outils que ce travail m'a permis d'affiner et d'élaborer. Et je pourrai commencer une nouvelle boucle avec les observations que je tirerai de cette pratique...

Il me revient le souvenir de « Seuls », ce spectacle dans lequel Wajdi Mouawad revisite son histoire en donnant une forme corporelle et parlée à son propos. Métaphore de la supervision où la part de soi consciente et patiente, au terme d'un processus parfois chaotique, coloré, libérateur, finit par accueillir ce qui était voilé, absent et qui revient chargé d'expérience...

Rideau !



Seuls de et avec Wajdi Mouawad (c) Photo Yves Poey – extraite de <http://delacourajardin.over-blog.com>

BIBLIOGRAPHIE

- Amiguet, O. (1999). Un outil sans finalité n'est qu'un instrument dangereux. *Les Politiques sociales*, 1-2, 20-40.
- Ardoino, J. (1980). *Éducation et relations : Introduction à une analyse plurielle des situations éducatives*. Paris : Gauthier-Villars/Unesco.
- Belgrave B. & Lawrie G. (2003). *Les pistes de danse CNV*. Documentation reçue lors d'un cours, partiellement consultable sur <http://www.nvcdancefloors.com>, notamment http://www.nvcdancefloors.com/13-pas_telechargement.pdf. Pages consultées le 29.12.2017.
- Bertocchi, S (2017). *Posture et compétences de l'intervenant superviseur-e. Qui suis-je lorsque je supervise une équipe ?* Support de cours (non publié) du 16 mai 2017, DAS Superviseur-e. Genève : HETS-CEFOC.
- Bougault, L. (2005). Poésie, cosmos, logos. Dans *Poésie et réalité*. Paris : L'Harmattan, p. 13-30.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction – Critique sociale du jugement*. Paris : Minuit.
- Bourdieu, P. (1980). *Le sens pratique*. Paris : Minuit.
- Bourdieu, P. (1987). *Choses dites*. Paris : Minuit.
- Bourdieu, P. & Wacquant, L.J.D. (1992). *Réponses : Pour une anthropologie réflexive*. Paris : Seuil.
- Caillé P, Rey Y. (2004). *Les objets flottants : Méthodes d'entretiens systémiques*. Paris, Ed. Fabert.
- Cattin, J.M. (2015). Thérapie ou supervision ? En travail social la supervision a trouvé ses marques. *Actualité Sociale*, No 57, 11-12.
- Ecuyer, C. (2014). *Isomorphisme et synchronicité, outils en supervision*. Travail de diplôme DAS Superviseur-e, Genève : HETS-CEFOC.
- Foudriat M. (2012). *La perspective sociologique, stratégique et systémique, en formation de superviseurs*. In Coudert R. & Rouyer C. (Ed.) : *Former à la supervision et à l'analyse des pratiques des professionnels de l'intervention sociale à l'ETSUP*. Paris : L'Harmattan.
- Franck, R. & La Barre F. (2012). *La première année et le reste de la vie*. Bordeaux : L'expresserie.
- Gareau, M-C. (2010). Wajdi Mouawad ou comment transcender l'exil. L'élaboration d'une écriture post-migratoire, *Postures*, Dossier « Post - », n°12, p. 109-124. Récupéré le 02.06.2017 de <http://revuepostures.com/fr/articles/gareau-12>.

Gebauer G. & Wulf C. (2004). *Jeux, rituels, gestes : Les fondements mimétiques de l'action sociale*. Paris : Ed. Anthropos.

Gimenez, G. (2002). Les objets de relation. Dans Chouvier B. et al.. *Les processus psychique de la médiation*. Paris : Dunod, p. 81-102.

Golsorkhi, D. & Huault I. (2006). Pierre Bourdieu : Critique et réflexivité comme attitude analytique. *Revue française de gestion*, no 165, p. 15-34.

Hibon, B. (2017). L'écoute du superviseur : Etre suspendu à ce qui se (non) dit. Pour quoi ? Dans Rouzel J. *La posture du superviseur*. Toulouse : ERES, p. 99-106.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning - Experience as the source of learning and development*. Englewoods Cliffs (NJ): Prentice-Hall.

Kolly-Ottiger, I., Monnier, S., Tissot, S. et Tschopp, F. (2007). Supervision et intervention : espace réflexif pour les professionnels. Dans *Les politiques sociales 1&2. Supervisions : Analyses, témoignages et perspectives*. 22-34.

Lebbe-Berrier P. (2007). *Supervisions eco-systémiques en travail social*. Toulouse : Eres.

Monnier, S. (1984). Entre thérapie et enseignement : Un espace de parole à propos des pratiques. Dans Julier, C. [sous la dir. de]. *La supervision : Son usage en travail social*. Genève : Les Editions IES, p. 109-131.

Mouawad, W. (2008) *Seuls*. Chemins, textes et peinture. Montréal : Leméac.

Onnis, L. (2006). *Le langage métaphorique et non verbal en psychothérapie systémique : Vers une « narration analogique »*. Récupéré le 23.02.2018 de http://spip.systemique.eu/IMG/article_PDF/article_a152.pdf.

Ricœur, P. (1989). L'éthique, la morale et la règle. *Autres Temps*, n°24, pp. 52-59.

Sussan, R. (2016, 30 janvier). *Apprendre, c'est marcher*. Récupéré le 09.02.2018 de <http://internetactu.blog.lemonde.fr/2016/01/30/apprendre-cest-marcher/>.

Sussan, R. (2015, 9 octobre). *Comment apprenons-nous ? Le paradoxe de la créativité*. Récupéré le 22.02.2018 de <http://internetactu.blog.lemonde.fr/2015/10/09/comment-apprenons-nous-le-paradoxe-de-la-creativite/>

Winnicott, D. W. (1975). *Jeu et réalité*. Paris : Gallimard.

Ouvrages en lien avec des outils :

Beck, P. (2016). *Auto-empathie : L'art de se connecter à soi-même*. Bernex-Genève : Jouvence.

Belgrave B. & Lawrie G. (2003). *Les pistes de danse CNV*. Documentation reçue lors d'un cours, partiellement consultable sur <http://www.nvcdancefloors.com>, notamment http://www.nvcdancefloors.com/13-pas_telechargement.pdf. Pages consultées le 29.12.2017.

Boal A. (1990). *L'arc-en-ciel du désir*. Paris : Ramsay, p. 192-208.

Boal, A. (1997). *Jeux pour acteurs et non acteurs*. Paris : La Découverte.

Caillé P, Rey Y. (2004). *Les objets flottants : Méthodes d'entretiens systémiques*. Paris, Ed. Fabert.

Filliozat, I. (2001). *Que se passe-t-il en moi ? Apprendre à gérer ses émotions, à les comprendre, pour vivre librement, selon son cœur*. Paris : Marabout.

Franck, R. & La Barre F. (2012). *La première année et le reste de la vie*. Bordeaux : L'expresserie.

Hannot, M. (2011). Le jeu de rôle et le sculpting : deux dispositifs pour la supervision individuelle et/ou collective. Dans *Actes du 8e Congrès de l'Union Européenne de Systémique (UES)*, UES-EUS, Brussels, Belgique, Europe, 19 au 22 octobre 2011. Récupéré le 23.02.2018 de http://aes.ues-eus.eu/aes2011/Accompagnement_Hanot.pdf.

Ricard, M. (2010). *L'art de la méditation*. Paris : Pocket.

Thich Nhat Hanh (1995). *La vision profonde : De la pleine conscience à la vision intérieure*. Paris : Albin Michel.

Autres ouvrages consultés :

Hefez, S. (2010). Contre-transfert et résonance : Le thérapeute en présence du patient. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux* 2010/2 (n° 45), p. 157-169.

Rouzel, J. (2015). *La supervision d'équipes en travail social*. Paris : Dunod.

Rouzel J. (2017). *La posture du superviseur*. Toulouse : ERES.

ANNEXE 1 : LES SIX MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

Les six mouvements fondamentaux

Tout mouvement fondamental émerge dans un contexte, a une signification psychologique et a une fonction particulière pour le bébé et pour l'adulte. Chaque mouvement combiné avec un autre offre un soutien essentiel pour trouver et créer des définitions changeantes de soi. Les six mouvements fondamentaux sont à l'œuvre dans chaque séquence d'action ; mais certains sont plus en avant plan que d'autres au fur et à mesure que l'action se déroule. Ce tableau tente de définir et de donner une illustration du moment où le mouvement est à l'avant plan de l'expérience. Dans un contexte relationnel, ces mouvements deviennent la base des dynamiques interactive.

<p>Se laisser porter (Yielding)</p> <p>En nous laissant porter, nous donnons à l'autre et en recevons aussi quelque chose. Réceptivité. Comment je vous reçois et comment je vous donne à chaque moment ?</p>	<p>En nous laissant porter nous trouvons et fabriquons du soutien pour nous-mêmes. La qualité du « se laisser porter » dépend de ce à quoi nous nous ajustons et de ce qui s'ajuste à nous.</p>	<p>Nous laissons aller le poids dans notre chaise en même temps que nous prenons son soutien. Nous nous appuyons sur un ami en nous consacrant à lui et en prenant son soutien.</p>
<p>Pousser (pushing)</p> <p>En poussant, nous nous séparons de l'autre tout en l'incluant dans l'expérience ; nous découvrons et faisons la différence. Différencier. Comment je soutiens et nourris mes différences en relation avec toi ?</p>	<p>En poussant, nous sentons la « poussée en retour » ou la résistance de l'autre. Ce faisant, nous expérimentons les qualités et subtilités de l'autre et apprenons à discerner le moi du non moi.</p>	<p>Assis à une table nous poussons nos pieds sur le sol ainsi que la base de notre bassin sur la chaise pour être droit et avoir de la tenue. Quand nous nous levons, nous poussons sur la table avec nos mains et poussons nos pieds sur le sol pour nous mettre debout. Lors d'un mouvement de protestation, nous poussons nos mains devant nous comme pour dire « stop ! ». En mettant notre main sur l'épaule d'un autre pour le réconforter, nous poussons doucement dessus comme pour lui dire, « je suis là avec toi ».</p>

<p>Aller vers (reaching)</p> <p>L'acte de rechercher ; l'acte de s'étendre au-delà de soi même et dans l'environnement. Comment j'ouvre et vous invite à me rencontrer ?</p>	<p>Voyant la richesse de notre environnement, nous nous sentons invités à aller à sa rencontre. Notre aller vers est une recherche sur ce qui peut être là pour nous. Nous allons vers l'autre dans l'espoir de le rencontrer et d'être rencontré.</p>	<p>Nous allons chercher un verre d'eau dans l'espoir qu'il éteindra notre soif. Nous allons vers un autre accueillant pour nous reconforter.</p>
<p>Saisir (grasping)</p> <p>L'acte d'inclure et de contenir ce que l'on est allé chercher. Comment je saisis l'objet que j'ai atteint ?</p>	<p>Dans notre saisie de l'autre, nous ressentons de manière plus immédiate ce que nous sommes allés rencontrer. Dans le moment de la saisie, la perception de l'objet s'étend.</p>	<p>Nous saisissons un objet et découvrons son utilité. Nous saisissons la main d'un autre et découvrons comment en tenant, nous sommes tenus.</p>
<p>Tirer à soi (Pull)</p> <p>L'acte de tirer ce qui est autre vers soi avec la possibilité de l'incorporer en soi. Comment je vous tire à moi et vous fais mien ?</p>	<p>A partir de l'acte d'aller vers, de saisir et de tirer à soi émerge l'expérience de « moi » et de « toi » et le degré auquel le « moi » et le « toi » devient un « nous ». Nous expérimentons les qualités d'attraction, de résistance et de flexibilité de l'autre.</p>	<p>Nous tirons cette pomme si appétissante vers notre bouche pour satisfaire notre faim. Nous tirons à nous l'autre tant désiré et découvrons la possibilité de la satisfaction.</p>
<p>Relâcher/laisser-aller/ libérer (Release)</p> <p>Laisser aller l'objet retenu permet à l'ensemble du corps de se réorganiser. En lâchant l'autre, l'action se complète et le « se laisser porter » peut revenir en avant plan. Comment je lâche pour me permettre d'avancer ?</p>	<p>L'acte de laisser de côté ce qui était, nous permet de nous déplacer vers ce qui est maintenant en train d'advenir ou vers ce qui arrivera bientôt.</p>	<p>Quand nous finissons d'écrire le dernier paragraphe, nous lâchons le stylo que nous avons dans la main. En sentant l'achèvement de notre embrassade, nous nous laissons mutuellement partir.</p>

ANNEXE 2 : LES TEMPÉRUMENTS CINÉTIQUES :

LES QUATRE QUALITÉS DE MOUVEMENTS

Qualités du mouvement dans le changement de tension des muscles

Le changement de tension

Se rapporte à comment les muscles pendant qu'ils	se contractent se resserrent raccourcissent s'allongent	ou ou et et	relâchent la contraction se relâchent gonflent s'étrécissent
--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------------------------------

Qualités

Quand les muscles se contractent, ils sont	en tension contenue	ou	en tension libre
En plus de ces deux états basiques les muscles se contractent En d'autres termes	brusquement subitement	ou ou	graduellement en prenant le temps
Quand ils se contractent ou se relâchent, la tension peut être En d'autres termes	de haute intensité forte et très puissante	ou ou	de basse intensité légère et peu puissante
Le niveau de tension peut être tenu ou le niveau de tension peut être tout le temps en train de changer	Régulier, égal	ou	Aléatoire, inégal

Soulever un objet et le reposer requiert des changements de tension *gradués* entre un mouvement contenu et un mouvement *libre*. Si l'objet est lourd, cela demande une haute intensité. Si l'objet est léger, cela demande une intensité basse.

En soulevant une tasse de thé nous *accroissons graduellement le niveau de tension, le tenant de façon égale* pendant la montée et avec une décroissance régulière d'intensité en la posant.

Planter un clou dans le bois nécessite d'alterner des mouvements *retenus soudains* et des mouvements *soudains libres*, tous de haute intensité.

Pousser un objet lourd requiert un mouvement *régulier de haute intensité*.

Lancer une balle est un mouvement *de haute intensité, soudain, contenu* suivi par un mouvement *libre de haute intensité*.

ANNEXE 3 : LES TEMPÉRAMENTS CINÉTIQUES :

LES TROIS DIMENSIONS DES MOUVEMENTS

Les trois dimensions de l'espace : Horizontale, verticale, sagittale

<p>horizontale</p> <p><i>Au niveau physique :</i> Le corps s'organise dans la dimension d'un côté à l'autre ; La tension musculaire se réduit selon qu'on s'étire, se penche, se tourne ou se laisse porter par la gravité</p>	<p><i>Au niveau subjectif :</i> Il y a une relative fusion avec l'environnement ; les frontières entre soi et l'autre et les sensations « dedans » et « dehors » sont minimisées</p>	<p><i>Fonctions :</i> Exploration sensorielle du corps et des alentours ; communiquer avec les autres.</p>
<p>verticale</p> <p><i>Au niveau physique :</i> Le corps s'organise autour de la ligne médiane en utilisant plus de tension musculaire contenue, se rassemble autour de la ligne médiane et se tend vers le haut et vers le bas. En s'asseyant et se mettant debout, l'individu pousse sur les os de ses fesses et/ ou sur ses pieds et étire sa colonne vertébrale et sa tête vers le haut.</p>	<p><i>Au niveau subjectif :</i> Une impulsion à agir s'unit à une plus grande différenciation, les frontières du corps sont plus claires entre soi et l'autre, ainsi que la définition des buts.</p>	<p><i>Fonctions :</i> Arriver à un point de vue, le clarifier, le présenter.</p>
<p>sagittale</p> <p><i>Au niveau physique :</i> Le corps s'oriente vers l'avant ou l'arrière et se concentre de manière à bouger dans une des deux directions. Se diriger vers et s'en retirer s'initie dans diverses parties du corps.</p>	<p><i>Au niveau subjectif :</i> On agit les intentions ; la conscience des buts et des obstacles augmente ; faire est premier.</p>	<p><i>Fonctions :</i> L'individu se déplace vers les choses et interagit avec ce qu'il a choisis et se détourne de ce qu'il a rejeté.</p>

ANNEXE 4 : CANEVAS D'INTRO À LA SUPERVISION

Présentation de qui je suis, d'où je viens :

- sociologie et anthropologie, expérience TS en insertion sociale et pro (CRS, CdP, Théâtre), comédien, formateur d'adultes (RNVC)
- non-violence => relation, émotion, conflit, violence,
- théâtre : corps, globalité de la personne
- références théorique : psychologie humaniste (Rogers, Rosenberg)
- (en) formation DAS

Présentation de la personne :

Son parcours, ce qui l'amène ici

Sa connaissance de la supervision (laisser exprimer puis compléter avec ma conception)

Ma conception de la supervision :

- dispositif de réflexion sur soi en rapport à sa pratique pro
- s'élabore à partir d'une demande, qui peut évoluer en cours de processus
- n'a pas de visée thérapeutique, même si elle peut avoir en avoir les effets
- superviseur garant du cadre, le contenu est amené par la personne supervisée

Le cadre :

- volontariat (la personne détermine elle-même son degré d'engagement : droit à l'abstention + stop, tout en insistant sur la nécessaire implication)

- strictement confidentielle

- responsabilité de chacun :

 - Superviseur : être là, tiers à l'écoute, maintenir le cadre

 - Supervisé-e : amener contenu (situation pro + question), réflexivité

- écrire situation et envoyer avant chaque séance ? (laisser libre choix tout en exprimant les avantages – synthétiser les éléments pertinents et initier une réflexion – et les inconvénients – manque de spontanéité et de réactivité à l'urgence ou la pertinence du moment)

- Temporalité : env. 1 heure à 1h30/séance,
en principe 4-5 séances au moins
fréquence
fin du processus

- lieu

- tutoiement ?

- modalités financières ou administratives

- les deux partenaires confirment la poursuite ou non après cette rencontre ; si confirmé on y va pour au moins 4-5 rencontres

- point à la fin de chaque séance

- bilan intermédiaire (après 4-5 séances) et final

Accord sur la conception et le cadre ?

Si oui : brève présentation de la personne et formulation de sa demande
(comment est-elle formulée ?)

Travail sur la demande

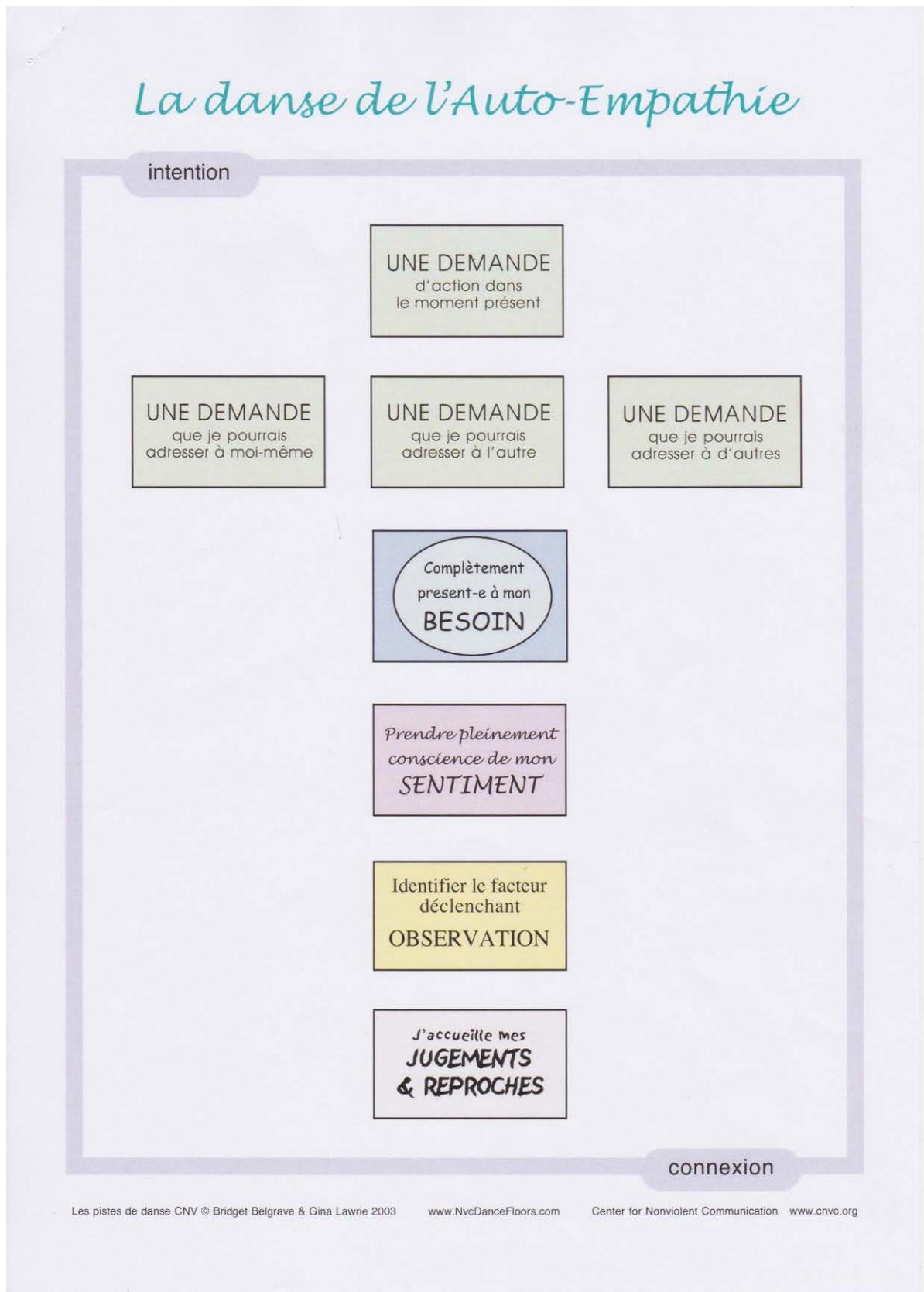
ANNEXE 5 : LES 3 P

Jeux et exercices pour la formation

Nom	Les 3 P
Durée	20'-30'
D. évaluation	10'-15'
Objectifs	Clarifier une situation relationnelle difficile Envisager des alternatives possibles Se recentrer, retrouver du pouvoir sur une situation
Nbre particip.	1
Déroulement	<p>Expliquer le processus : il s'agit, pour la personne qui amène une situation relationnelle difficile qu'elle souhaite travailler, d'essayer de comprendre cette situation en investissant successivement trois positions :</p> <ul style="list-style-type: none">- P₁ = soi- P₂ = l'autre- P₃ = soi observateur <p>Rappeler la règle du stop et vérifier l'accord de la personne. Vérifier ou rappeler l'objectif recherché par la personne Définir des lieux pour chacune des positions en déposant sur le sol une affichette pour chacun des P (triangle). Demander à la personne de se déplacer à chaque fois sur la position correspondante (affichette), lui donner la consigne et l'aider à s'exprimer par une écoute active et une synthèse à la fin de chaque étape. Le questionnement peut varier en fonction de l'objectif poursuivi.</p> <ol style="list-style-type: none">1) En P₃ : que dit P₃ sur P₁ et P₂ ? Décrire la situation depuis l'extérieur en parlant en « il(s) » ou « elle(s) ».2) En P₁ : que ressent P₁ de la situation ?3) Retour en P₃ : L'intervenant reformule les sentiments exprimés et demande si P₃ a quelque chose à dire à P₁ ?4) En P₂ : parler « je » dans la peau de P₂ et exprimer tout ce qui lui passe par la tête5) En P₃ : faire le point sur les infos rassemblées. Que peut faire P₁ avec ce qu'il a appris ? Quelles ressources a-t-il pour le faire ?6) En P₁ : Regarder P₂, est-ce que quelque chose a changé dans la perception ?
Consignes particulières	L'expression du ressenti est plus riche si l'on demande à la personne, en P ₁ et P ₂ de prendre corporellement l'attitude dominante du personnage dans le moment vécu (laisser le temps de chercher et d'entrer dans la peau du personnage)
Evaluation	Se rassoier et débriefer : <ul style="list-style-type: none">- vérifier les émotions de la personne (év. faire un exercice pour lâcher la pression)- lui demander d'exprimer avec quoi elle repart.
Variantes	Suivant les objectifs poursuivis et avec l'accord de la personne, lui demander de retourner en P ₁ et de jouer ce que P ₃ a proposé (en solo, ou avec P ₂ joué par une tierce personne présente, év. l'intervenant)
Source	Supervision avec Didier Stauffer en 2002
Remarques	
Matériel	Affichettes : P ₁ = soi P ₂ = l'autre P ₃ = soi observateur

Fernand Veuthey, FormAction, février 18, Les 3 P.doc

ANNEXE 6 : LA DANSE DE L'AUTO-EMPATHIE



COMMENT UTILISER

La Danse de l'Auto-Empathie

Le but de ces pages est de vous aider à utiliser la Danse de l'Auto-Empathie, chez vous, après une formation. Si cette piste de danse est nouvelle pour vous, si vous souhaitez plus d'informations et de conseils, ou si vous voulez vous en servir avec d'autres dans un groupe de pratique ou pour une formation, veuillez, s'il vous plaît, lire notre 'Manuel de l'animateur' (disponible en anglais, en allemand et en danois).

La Danse de l'Auto-Empathie est une façon de vous offrir de l'empathie en lien avec quelque chose que vous célébrez ou quelque chose de douloureux pour vous. L'objet de votre attention peut être personnel, interpersonnel, politique ou spirituel. L'utilisation régulière de cette danse vous permettra de développer votre capacité à contacter de l'empathie pour vous-même, par vous-même, à chaque instant de votre vie.

Façons d'aborder cette danse

1. Prendre du temps seul avec cette danse. Vingt minutes suffisent pour un bon niveau de profondeur. Même cinq minutes peuvent vous apporter de l'empathie au moment où vous en avez le plus besoin.
2. Demander à quelqu'un d'être à vos côtés et de vous faire des propositions empathiques au sujet de ce qui pourrait être touché en vous à chaque étape. Vous pourriez vous mettre d'accord sur le fait que vous ferez signe quand vous souhaitez être aidé de cette manière. Vérifiez bien que vous entendez ce que la personne propose comme simple suggestion, et que vous restez seul maître à bord de votre expérience.
3. Demander à quelqu'un de s'asseoir près de vous ou de marcher à vos côtés pendant que vous 'dansez', sans parler ni interagir avec vous ouvertement. Vous pourriez même demander à la personne de fermer les yeux. Vous pouvez travailler en silence, ou parler à voix haute. Tout ce que vous dites tout haut n'est que pour vous-même, pas pour l'informer de ce qui se passe pour vous. C'est extrêmement puissant d'être accompagné par la présence et le soutien silencieux d'une autre personne quand vous explorez ce qui se passe pour vous. Quand vous aurez terminé, vous souhaitez peut-être partager quelque chose avec cette personne, ou vous préférerez peut-être finir en silence.

Où commencer

Cette danse fonctionne bien si l'on suit l'ordre des pas tels qu'ils sont disposés au sol. Cependant, vous pouvez choisir de commencer sur n'importe quelle case et aller et venir entre les cases. Afin de faire l'expérience du pouvoir de transformation de l'auto-empathie, assurez-vous de passer du temps sur les cases sentiments et besoins avant de passer à celles de demande.

J'accueille mes jugements et mes reproches

Ecoutez intérieurement et remarquez combien de jugements et de reproches vous portez sur vous-même et sur les autres. Invitez cette partie de vous-même à s'ouvrir et accueillez-la. Il y a là, encodé à l'intérieur de ces jugements, un message du cœur. En prendre conscience va vous aider à vous relier à vous-même.

J'identifie le facteur déclenchant : Observation

Remarquez, dans ce que vous avez vu ou entendu (ou dans ce que vous avez imaginé que vous alliez voir ou entendre dans l'avenir) ce qui déclenche vos jugements et vos reproches, ou les sentiments qui sont vivants en vous maintenant.

Pleinement conscient(e) de mon sentiment

Habitez pleinement vos sentiments. Laissez-les évoluer en vous. Pour certaines personnes, l'une des approches suivantes (ou plusieurs) aident considérablement à intensifier le contact avec leurs sentiments :

- Prenez une position corporelle qui correspond à votre ressenti.
- Bougez dans la pièce avec l'énergie de vos sentiments.
- Utilisez des crayons et dessinez à partir de votre cœur. Utilisez la ou les couleurs qui vous attirent et faites des traits sur le papier qui correspondent à vos sentiments. Utilisez les deux mains en même temps. Si des mots vous viennent griffonnez-les sur papier et continuez à dessiner.
- Sentez ce qui se passe à l'intérieur de vous. Quelles sensations sont en lien avec ce sentiment ? Allez au cœur des sensations. Faites-en pleinement l'expérience. N'essayez pas de les nommer tout de suite. Faites-en juste l'expérience.

Une fois que vos sentiments sont pleinement vivants en vous, vous voudrez peut-être explorer quelle est la meilleure façon de les décrire avec des mots.

Complètement présent(e) à mon besoin

Une fois que vous êtes en contact avec vos sentiments, suivez celui que vous ressentez le plus fort jusqu'à sa racine - le besoin qui est à l'origine. Quand vous vous reliez à ce besoin, il se peut que vous remarquiez un changement dans votre ressenti, le besoin ayant été reconnu. Si il y a d'autres sentiments forts, suivez chacun d'entre eux jusqu'au besoin sous-jacent, en allant et venant pour vérifier le lien entre chaque sentiment et chaque besoin. Maintenant portez toute votre attention à ces besoins, que vous les sentiez satisfaits ou non. Prenez conscience de la valeur que vous accordez à chacun de ces besoins, de l'importance que cela a pour vous que chacun de ces besoins soit nourri, pour vous-même et pour les autres. Habitez la qualité de chacun des besoins avec lequel vous êtes en contact. Vous pourrez choisir de rester avec ce besoin suffisamment longtemps de façon à vous sentir nourri et revigoré simplement par ce contact avec lui.

Demandes que je pourrais faire

Il y a trois 'Demandes que je pourrais faire'.

1. A moi-même : Ici vous cherchez une chose concrète que vous pouvez faire pour commencer à nourrir le besoin vous-même.
2. A une autre personne : S'il y a une personne spécifique dans votre situation, pensez à ce que vous aimeriez vraiment lui demander de faire (si vous en aviez le courage !).
3. A d'autres personnes : Rappelez-vous l'abondance dans le monde et pensez aux autres personnes à qui vous pourriez demander de faire quelque chose qui contribuerait à prendre soin de votre besoin ou à le nourrir.

A chaque pas, restez en lien avec les besoins avec lesquels vous venez de vous connecter, et pensez ensuite à ce que vous souhaiteriez réellement, réellement faire vous-même, ou demander à quelqu'un. Laissez-vous imaginer cela même si vous ne croyez pas que vous le demanderiez. Il y a des demandes que vous pourriez faire et des demandes que vous allez faire. Lâchez prise de vos limites habituelles et ouvrez-vous à des idées folles. Savourez la montée d'énergie qui vient quand vous vous autorisez à imaginer des actions qui nourriraient complètement vos besoins !

Une Demande d'Action dans le Moment Présent

Terminez le processus et ancrez-vous en disant « Et là maintenant, je m'engage à faire ça ! ». Il se peut que cette action soit l'une des demandes auxquelles vous avez pensé dans l'étape des demandes que 'je pourrais faire', ou que ce soit autre chose. Même si cela semble être un petit pas, cette action entraîne votre énergie et vous fait aller de l'avant.

2

ANNEXE 7 : THÉÂTRE IMAGE

Jeux et exercices pour la formation

Nom	Théâtre image en supervision
Durée	5' à 60' selon activité et exploitation
Objectifs	Exploration d'un thème de manière non verbale et métaphorique Analyse d'une situation problématique. Recherche d'alternatives
Nbre particip.	1 pour la forme la plus simple, sinon selon le nombre de personnages
Déroulement	<p>Clarifier les objectifs de la personne pour choisir la technique appropriée.</p> <p>Dans la forme la plus simple on peut demander à la personne qui relate une situation de « s'auto-sculpter » en prenant l'attitude corporelle prise à un moment déterminant de la situation, par elle-même ou un autre protagoniste, de façon à convoquer les sensations induites par cette attitude ou à se remémorer corporellement les sensations du moment.</p> <p>De manière plus complexe on peut demander à la personne de créer une image de la situation (ou plus précisément du tissu relationnel autour de la situation) en utilisant le corps des autres participants comme des statues qu'il sculpte (proximité ou distance, attitudes, regards, expressions...), et comme pour faire comprendre à quelqu'un qui ne parle pas notre langue ce qui se passe dans cette situation.</p> <p>Selon ses propres objectifs il peut se mettre lui-même dans la situation (pour sentir et agir de l'intérieur) ou rester spectateur pour mieux observer. Attention à procéder rapidement et en silence de manière à ne pas laisser penser en mots, mais en images.</p> <p>On peut analyser l'image elle-même ou pousser plus loin en la dynamisant :</p> <ul style="list-style-type: none">• Geste répétitif / phrase répétitive / mouvement : chaque personnage fait un geste répétitif dans sa situation, puis ajoute une phrase répétitive, puis improvise la suite, les conséquences selon la logique de son personnage (le protagoniste cherche à se libérer, l'antagoniste cherche à maintenir ou augmenter sa domination).• Trois vœux : proposer trois modifications de l'image, par ordre de priorité, pour aller dans le sens de réduire l'oppression ou la difficulté.• Image idéale / image de transition : la personne (ou le groupe) construit une image idéale (la situation une fois résolue ou rendue plus confortable pour soi), de la même manière que pour le modèle ; puis cherche des images de transition, puis, en partant de l'image réelle (image de départ) chaque personnage agit selon sa logique (avance saccadée, geste par geste, puis ralenti).• Monologue / dialogue / action : En restant figé, chaque personnage dit à haute voix tout ce qui lui passe par la tête dans cette situation pendant 2 minutes ; puis, toujours figé, il entre en dialogue avec les autres personnages ; puis on joue la scène avec l'opprimé qui essaye de se libérer.

Consignes particulières	<p>Une attention particulière doit être portée à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire travailler le groupe en silence (les mots appauvrissent le sens des images : jouer avec la polysémie des images) • Travailler rapidement et une fois l'image obtenue faire mémoriser à chacun sa position, son attitude précise, puis relâcher la pose (fatigue) • Dans les dynamisations : interroger constamment la personne (ou le groupe) sur ses choix • Si nécessaire attirer son attention sur les solutions « magiques » ou ne venant pas du personnage en difficulté <p>Eventuellement prendre une photo des images pour s'y référer ultérieurement.</p>
Variantes	<p>L'image idéale peut être utilisée de manière simplifiée, toujours en partant de l'image réelle. La personne sculpte d'abord l'image réelle de la situation (représentation en fonction du questionnement : p.ex. représentation qu'on a des relations entre les protagonistes avec comme objectif d'apporter une aide). Quand elle est prête les acteurs chargent au maximum leur personnage et maintiennent l'attention (la tension) pendant 10 secondes pour bien sentir ce que ça leur fait. Puis chacun s'exprime comment il s'est senti dans le personnage. Puis la personne sculpte l'image idéale avec comme objectif de penser à son confort en tant qu'intervenant. Charger à nouveau puis chacun s'exprime sur les différences perçues.</p> <p>Dans une supervision individuelle : remplacer les acteurs humains par des objets symboliques (chaises, coussins, balais...), des dessins ou des modelages réalisés ou choisis par le supervisé.</p>
Valorisation	<p>Dire ce que l'on voit objectivement dans l'image, sans interprétation. Les acteurs disent leurs sensations, ressentis, émotions... Ensuite seulement viennent les hypothèses de compréhension, puis d'action</p>
Source	<p>Boal, A. (1997). <i>Jeux pour acteurs et non acteurs</i>. Paris : La Découverte Hannot, M. (2011). <i>Le jeu de rôle et le sculpting : deux dispositifs pour la supervision individuelle et/ou collective</i>. http://aes.ues-eus.eu/aes2011/Accompagnement_Hanot.pdf</p>

ANNEXE 8 : LES IMAGES DES « FLICS DANS LA TÊTE » ET DE LEURS ANTICORPS

Outils pour la formation et l'animation

Nom	Les images des « flics dans la tête » et de leurs anti-corps
Durée	1h30 (45-60' en solo)
Objectifs	Visualiser et neutraliser les censures et les peurs qui nous empêchent d'agir
Nbre particip.	Au moins 6 à 8 personnes (ou version solo)
Déroulement	Vérifier que la situation abordée est bien une situation où la personne est empêchée d'agir par des peurs diffuses. Bien expliquer toutes les étapes avant de commencer (les noter sur un panneau et les laisser affichées) et s'assurer de l'accord de la personne qui amène la situation (le protagoniste : ci-dessous P). Vérifier à la fin de chaque étape si elle souhaite continuer ou en rester là.
5'	
10'	1. <i>L'improvisation de la situation</i> : P met en scène la situation et la joue avec un (ou plusieurs) antagoniste. Les autres personnes observent la scène et essayent de repérer les peurs, auto-censures et autres « flics » de P.
15'	2. <i>Les images des « flics »</i> : P représente les différentes peurs et censures en utilisant le corps d'une autre personne (« spect-actrice »). Les autres participants peuvent compléter cette galerie de portraits en façonnant leurs propres sculptures ; c'est alors P qui décide en dernier ressort s'il garde ou non cette image proposée, selon qu'elle évoque ou non quelque chose pour lui. Ces images doivent représenter des personnages concrets présents dans l'histoire de la personne et qui limitent sa capacité d'agir, des personnes bien réelles : pas la famille, mais le père, la mère, la tante... pas la société, mais le policier, le patron, l'avocat... Ensuite il choisit les 3 à 5 images les plus parlantes pour lui (au max. la moitié des spectateurs)
5'	3. <i>La constellation</i> : P organise les images en constellation avec lui au centre (bien utiliser l'espace, les distances) ; les spectateurs détaillent objectivement ce qu'ils voient. Distinguer les remarques objectives des interprétations
5'	4. <i>L'information des images</i> : P parle à chaque image pour lui dire qui elle est et ce qu'elle évoque pour lui : « tu te rappelles... », « c'est pour ça que... »
10'	5. <i>La réimprovisation</i> : On rejoue la scène. P essaye de changer selon ses désirs, mais l'antagoniste fait tout pour finir comme avant. Et les images soutiennent l'antagoniste en parlant (s'inspirent des informations reçues), mais ne bougent pas. P peut les éloigner, mais elles reviennent toujours à leur place au ralenti. L'animateur et les spectateurs observent le parcours de P (les images les plus significatives pour lui, celles sur lesquelles il se concentre)
10'	6. <i>Forum éclair</i> : Tous les spectateurs disponibles se mettent en file et viennent essayer, en 1 minute au maximum, d'exécuter une action efficace contre ces « fantômes ». P observe et s'en inspire.
10'	7. <i>Les anticorps</i> : P affronte chaque image à tour de rôle pour montrer comment elle pourrait être rendue inefficace. Dès qu'un spectateur a compris comment agir, il vient remplacer P comme « anticorps » à cette peur. Et P passe à l'image suivante jusqu'à ce que chaque peur ait son anti-corps.
10'	8. <i>La foire</i> : chacune des paires ainsi formées rejoue la scène simultanément en y mettant un maximum d'énergie. P passe d'une paire à l'autre en s'intéressant à ce qui s'y passe. Les autres observent son parcours.
15'	9. <i>Débats</i> : admirations et surprises. Qu'a appris P ? Et les autres ?
Consignes particulières	Jeu de défilement pour relâcher la tension après l'activité
Variantes	En supervision individuelle : Remplacer les acteurs par des objets symboliques, les improvisations deviennent des monologues, les étapes 5, 6, 8 sont supprimées. A l'étape 7, P cherche des objets et des mots comme anticorps, à placer face à chaque « flic », puis rejoue la scène en confrontant à chaque « flic ».

Source Boal A. (1990). *L'arc-en-ciel du désir*. Paris : Ramsay, p. 192-208



Fernand Veuthey, avril 18, Flics dans la tête.doc