

# Intervention Julien Betbeze / Nantes

## Lien entre relation et corps

- Quand on est vraiment dans la relation, on est dans son corps...vraiment
- Une véritable relation est une relation où l'on se sent libre et en sécurité
- L'être humain est un être corporel et affectif
- Je me sens vivant quand je me sens réassocié à mes affects
- Ce raisonnement est en rupture avec les psy dualistes...il n'y a pas de rupture entre l'affect et le cognitif
- Incarnation = accueillir son sensoriel dans la relation
- Il ya un lien entre langage et relation
- Notre identité est social et relationnelle

# métaphores

- Métaph.guerrières : l'autre n'y a pas de place et l'autre n'y existe pas dans la relation
- Notre société est bloquée par des metaph.guerrières et exclusives
- L'autre n'est pas un ennemi mais une source d'intérêt et de richesse
- Quand on explore la vie de l'autre, on explore sa propre vie.
- L'origine des questions narratives est relationnelle, pas cognitive
- Une perception étroite est liée à une histoire étroite et à des métaph guerrières.
- En passant à des métaph collaboratives, on passe à des expressions de vie pleine de relation et donc incarnées...
- Si ce que je vis correspond à ce que je veux vivre, il y a réassociation

# perceptions

- Les comportements sont des perceptions...
- Perceptions étroites : une personne qui est dans des métaph.guerrières réduit l'autre à une perception unique (généralisations...), réductive d'un pt de vue identitaire (« c'est un con.. »)
- La richesse de l'identité de l'autre est à percevoir au-delà des comportements de l'autre. Ce n'est pas parce qu'il a des comportements violent qu'il a une intention violente...
- Une perception affective large n'est possible que dans des processus collaboratifs où les interactions avec les autres sont vivantes et où on se sent reconnu...
- Alors, on ne pense pas à la place de l'autre et on garde des intentions ouvertes....la dimension de l'intentionnalité est majeure
- Si je perçois l'intention de l'autre comme positive, je bascule du côté d'une histoire ouverte...

# externalisation

- La personne est en lien avec le problème mais n'est pas le problème !
- L'externalisation permet le déploiement d'un espace relationnel où la perception

# Tentative de solution

- Si les gens ne sont pas bien, c'est qu'ils mettent en place des stratégies qui aggravent la situation
- Ex du père qui tente de rassurer son fils alors qu'il fût lui-même très angoissé par ce que vit son fils : La métacommunication montre qu'il y a incongruence dans la relation...la métacomm. dit une chose alors que le langage verbal dit autre chose...il y a un double lien
- La perception de l'autre passe par la perception du corps
- Passer d'une relation dysfonctionnelle à une relation fonctionnelle nécessite de se recentrer, être congruent

# Serge Mori

- L'expert c'est le patient : il est expert de sa propre histoire...on peut l'aider à redevenir acteur de sa propre histoire
- Passer d'une histoire dominante favorite et saturée, où le problème domine la personne, à une histoire alternative...
- J'évite d'opposer le problème et la personne
- De trouver des moments d'exception, des moments positifs qui vont permettre d'écrire cette histoire alternative
- L'objectif est de dissoudre les effets du problème...comme un sucre dans l'eau, il y a changement d'état, changement de perspective, de regard...changement de place (caillou dans la chaussure)
- Aller dans le passé et déplier l'histoire pour déconstruire et mieux se projeter dans le futur

# Sérendipité

- Les découvertes naissent dans les esprits préparés :
  - Le constructionnisme : construction sociale à travers l'échange
  - Les réalités sont construites à travers le langage
  - Les réalités sont entretenues à travers des histoires
  - Il n'y a pas de vérité essentielle, juste des perceptions de la réalité alimentées...ce sont des versions
- => Notion de pluralogue

# Le témoin acteur – insider witness practices (d.EPSTON)

Dina Sherrer / Pierre blanc

- Me voir représenté me reconnecte à mon corps
- Les identités sont toujours relationnelles et inventées

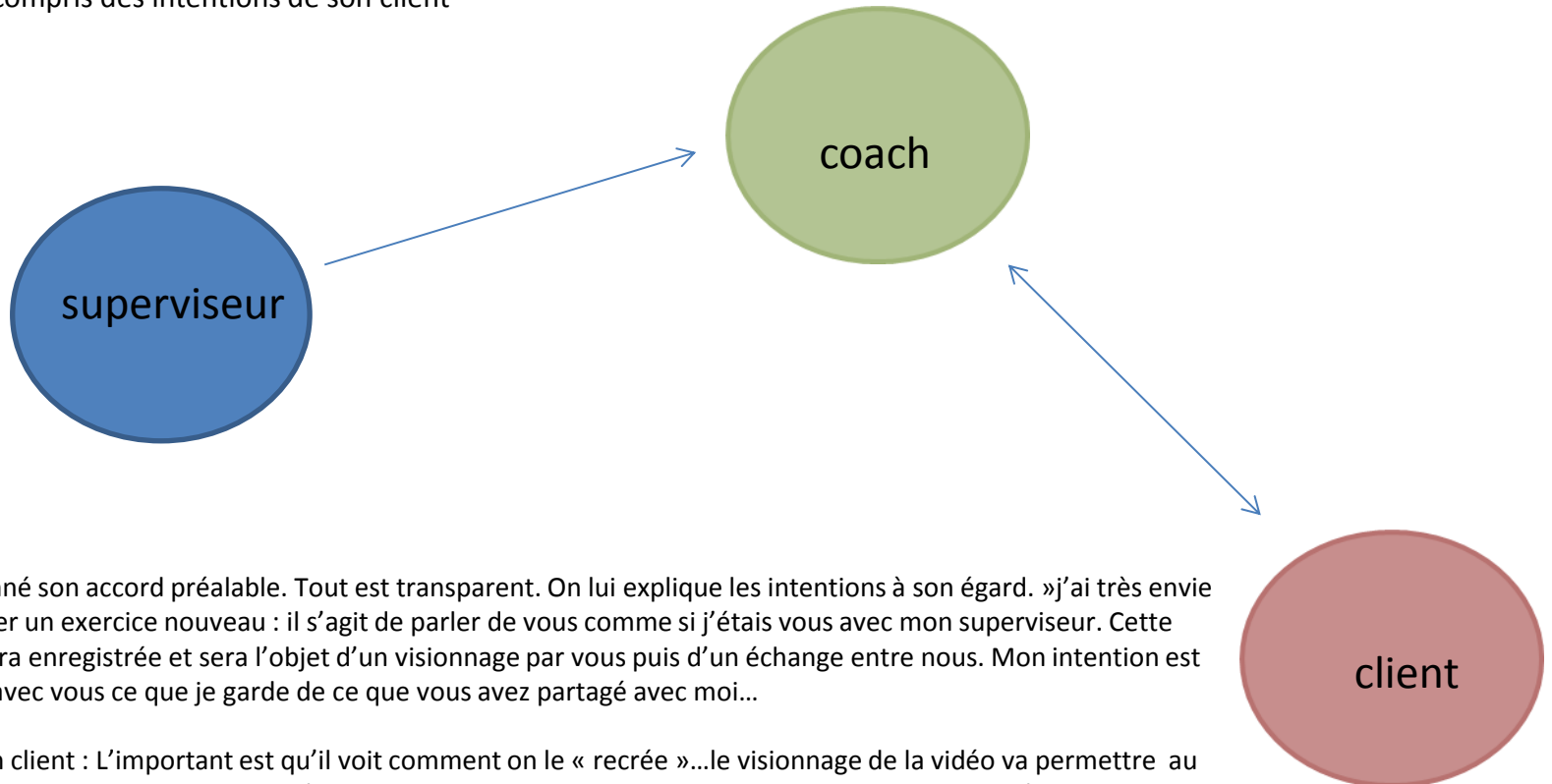


# Processus (cf constellations familiales)

2 : le superviseur questionne le coach qui « joue le rôle de son client » et répond en interprétant ce qu'il a compris des intentions de son client

3- l'entretien est enregistré en video

En fin d'entretien, conversation de « démaquillage »...debrief sur l'expérience vécue par le coach



1-le client a donné son accord préalable. Tout est transparent. On lui explique les intentions à son égard. »j'ai très envie de vous proposer un exercice nouveau : il s'agit de parler de vous comme si j'étais vous avec mon superviseur. Cette conversation sera enregistrée et sera l'objet d'un visionnage par vous puis d'un échange entre nous. Mon intention est que je partage avec vous ce que je garde de ce que vous avez partagé avec moi...

4- debrief coach client : L'important est qu'il voit comment on le « recrée »...le visionnage de la vidéo va permettre au client de réaliser que chaque question amène une version possible de son histoire, de sa vie...certaines réponses sont bluffantes pour le client...d'autres lui semblent à l'opposé, peu importe, c'est un support de travail et d'échange...

# Dina / faire vivre les idées narratives en milieu scolaire

- Dina a redoublé son cm1...sortie du système scolaire avec 1 cap de steno dactylo..20 ans plus tard elle est directrice comm et dvpt du premier groupe mondial de pub...elle a menti sur ses études
- Elle dit : on est coach de ce qui nous manque
- Ce que je fais vise à me réparer
- Les PN ont pour but de réparer les identités abimées
- Se réassocier = devenir auteur de sa vie
- Accompagnement des jeunes et des profs, des 2 en mm temps

# 4 principes

- 1- obtenir des récits à histoire double (ce qui a été fait et ce qu'ils en ont fait)
  - 2 – reconnaître les effets de ce problème dans leur vie
  - 3- les sortir de l'isolement
  - 4- leur permettre que leur expérience serve à d'autres
- => »manifeste pour être heureux en SECPA »
- => Mise en action immédiate

# Ex Problématique de l'absentéisme

- 2 ou 3 élèves jouent « absentéisme »...séquence filmée

Questionnement de Dina :

- Dis moi Absentéisme, tu sers à quoi ?
- Pourquoi les jeunes te laissent ils entrer dans leur vie ?
- Est-ce que tu te trouves juste ? En quoi ?
- Qui sont tes amis ? Tes ennemis ?
- Comment fais tu pour qu'on ne se passe plus de toi ?
- Quelles sont tes ruses ?
- C'est quoi ta réputation chez les jeunes ?
- Ton meilleur ennemi ?

*Moment de basculement : il se passe quelque chose...l'espoir revient !!*

# Rodolphe Soullignac

## Reflexion sur le concept de burn out

- Avec le DSM1, 60 formes de maladie psy...avec le DSM5...580 !!  
=>Fabrication de maladies ??
- Le burn out pas reconnu comme maladie mais en lien avec une forme de dépression professionnelle...
- L'OMS dit que 340 M de personnes touchées par la depression, 4eme place de morbidité (2me en 2020), 10 à 20 M de TS, 1M de morts suite à TS...touche toutes les cat.socio pro, 2x+ chez les femmes possiblement
- 2 types de depression : dep majeure (tranche / habitude) ou dystemie / chronique
- Diagnostic 5 des 9 symptomes pendant 2 semaines...baisse interet et plaisir, insomnie ou hypersomnie, agitation, devalorisation, culpabilité, indecision, pensée de mort...le DSM ne dit pas la vérité et surtout rapporte beaucoup à l'industrie pharmaceutique...

- Au 5<sup>ème</sup> av JC, Hippocrate parle de bile noire = toedium viate = mélancolie = dégoût de la vie

Ce type de pensée débute avec la capacité de l'humain à se regarder faire dans une forme de lucidité sur la vie

Au 4<sup>ème</sup> siècle : Acédia = + haut degré de spiritualité chez les moines...et en même temps assimilé au péché capital = paresse !

Au XVI mélancolie = maladie du génie...homme conscient de lui-même...vanité

1830 Chateaubriand et Musset : décalage entre les aspirations des travailleurs et le non-recevoir des dirigeants

Barbara : le mal de vivre

**Tous ces exemples témoignent d'une résistance face à des forces oppressives...**

Quel intérêt d'impliquer uniquement la dimension dépression intra-personnelle (et d'arriver à un stade parfois où le patient se croit le problème alors que le problème est le problème ?)

- Quel intérêt d'impliquer uniquement la dimension dépression intra-personnelle (et d'arriver à un stade parfois où le patient se croit le problème alors que le problème est le problème Quid d'un contexte professionnel toxique ?
- Et si le « burn out était la marque d'une réaction saine à un environnement toxique ? »
- MW parle de résistance à des normes sociales qu'on ne partage pas
- Attention au retour après l'AT : comment se protéger ?
- **Plutôt que dépression ou burn out...parlons de démoralisation au travail...perte de moral et perte de moralité...**
- En thérapie : traiter l'épuisement physique (AT = prendre soin de soi), puis démoralisation / remoralisation (se connecter à la partie blessée, remettre en lien la souffrance et les valeurs baffouées => moralité), et reconfiguration existentielle (ces reconnexions changent définitivement la configuration du travail et des relations)
- La démoralisation au travail témoigne davantage de la détérioration des contextes de vie pro que de la vulnérabilité individuelle...

*La thérapie narrative défend un vaste projet politique...*

## Et si vous étiez le codir / P Blanc Shanoun (cf denborough)

- Le groupe codir raconte des histoires de projets réussis, parle de ses forces, de ses valeurs, de ses talents (symbolique au départ)
- Puis se centre sur les problèmes qui risquent de se mettre en travers
- Puis rédaction d'un texte définitionnel qui marque (mot pour mot) les dires du codir en reconnaissant leur vécu et partageable



# Seminaire coll

- Un groupe sans ligne hiérarchique directe
- Matin : en sous groupe, image que vous avez de la DSI (que faut il changer ou ameliorer en priorité – dessin)
- Ap mid : comment réussissez vous a faire avancer les projets (dessin)
- Restitution en collectif, sous culture clandestine qui servent à servir le client
- Ecriture d'une chanson et restitution écrite (valeur d'engagement) mot pour mot => transmission au codir
- Réponse du codir en présence des salariés : pour éprouver la vérité du sentiment, il est important que les salariés entendent le feed back du codir...

# Réponse narrative à événement traumatisant / E. FELD

- Cérémonie définitionnelle : moment d'auto définition collective, construire une identité partagée
- Qu'est ce qui nous réunit ? Qui nous unit ou qui fait qu'on se reconnaît dans notre groupe ? (interprétation du monde et de leur valeurs)
- Quand il y a menace à l'unité, à la vie collective => démonstration symbolique d'unité
- La cérémonie déf. Traite le pb de l'invisibilité ou de la marginalité=> être vu vivant

- 1) Auto définition identitaire
- 2) Souvent des personnes marginalisées, minoritaires
- 3) Perf de l'identité (coté créatif et id.coll)
- 4) Coté rituel
- 5) Importance des histoires
- 6) Besoin d'un public

MW dit que notre souffrance témoigne de qqchse qui est important pour moi et qui n'est pas pris en compte => revaloriser les histoires de vie

Les résistances = actes posés pour ne pas se sentir isolé et au contraire, reliés (bougies, drapeaux, fleurs après attentats)

Chacun raconte, écoute flottante et réceptive + post it donné au fur et à mesure sur ce que ça évoque, les ressentis

Bénéfique = un moment de grâce, de douceur

# Recette 2H

- Prendre un groupe avec un élément identitaire qui réunit
- Mettre en place un cadre sécurisant (écoute respectueuse, partage, créativité communautaire, témoignage des participants à l'extérieur)
- Objectif : affirmer une identité partagée avec renforcement des identités individuelles – renforcer l'intention pour le groupe
- Chacun parle et les autres disent ce qui résonne (2 mots qui font sens)
- Constitution d'une chanson ou d'un poème pour être reconnu => manifeste symbolique
- ECOUTER POUR SE RELIER EN SE RESPECTANT

# Redire bonjour aux chers disparus

## A partir d'un souvenir...

Veillez penser à un objet significatif que vous avez décidé de garder suite au décès d'un de vos proches. Cela peut même être quelque chose que vous portez sur vous aujourd'hui.

Deux par deux, répondez aux questions suivantes :

- Sans même me parler de l'objet en question, peux-tu me dire comment tu t'y es pris pour le choisir ? Était-ce une évidence, as-tu dû beaucoup y réfléchir ?
- Quel est cet objet ? Pourrais-tu me le montrer (en vrai ou en photo) ou me le décrire ? Où se trouve-t-il habituellement (dans ta chambre, dans ton sac à main, toujours ou occasionnellement, dans un carton...)
- A qui appartenait-il ? Pourrais-tu me décrire cette personne, qui elle était, quel était votre lien, ce qui était cher à ses yeux ?
- Pourquoi as-tu choisi cet objet après son décès ?

À présent, imaginons que cet objet pourrait prendre vie et s'inviter dans la conversation :

- Si cet objet pouvait nous répondre, qu'aurait-il à dire sur la relation entre cette personne et toi ?
- Sachant cela, serait-il surpris que tu l'aies choisi ?
- Qu'est-ce qu'il dirait de ce que ce choix dit de toi ? Comme genre de personne, comme valeur que tu chéris... ?
- Qu'est-ce que cet objet pourrait dire sur le genre de relation que tu entretiens avec lui ? Se sentirait-il délaissé, étouffé, mis en valeur, ... ?

Pour finir, un petit pas dans le futur Imaginé :

- Dans quel genre de moment te souvenir de cet objet (et de ce qu'il représente) pourrait t'être utile ?