

MÉTHODE:

Défiger les postures par la mise en action

« Plaisir et tension », tel était le thème du symposium des méthodes d'action organisé par l'Institut ODeF les 4 et 5 juillet. Des intervenants d'ici et d'ailleurs, aux accents locaux et internationaux. Idées créatives tirées de la journée du 4 juillet à laquelle j'ai participé.



Le corps en jeu : explorer plaisir et tension

La méthode de Leandro Perrotta, Italo-australienne, s'inspire de trois courants: la relaxation progressive de Jacobson, le psychodrame et la danse-thérapie. Le psychodrame vise à réparer des situations du passé, du présent ou imaginaires, afin de « défiger » certains de nos rôles en y réintroduisant la spontanéité et la créativité. Faire « comme si » c'était réel, selon J. L. Moreno, pour passer à travers la situation (working through) est un élément essentiel pour arriver au changement désiré. La danse-thérapie fait appel à l'imaginaire (expérience du « comme si ») et met en connexion le corps et l'esprit. Elle s'appuie sur cinq mouvements fondamentaux: lâcher, pousser pour séparer, atteindre, attraper et tirer.

Ce qui nous dirige dans notre travail

Cornelia Stoeri, venue du canton de Vaud, nous a fait explorer les trois ressources de base mobilisées dans le monde professionnel: le Savoir, la Confiance et l'Ordre.

- Savoir (prise de conscience): tête, penser, limites, équilibre entre aller vers et s'éloigner
- Confiance (amour, empathie): cœur, sentir, intérieur, aller vers
- Ordre (responsabilité): main, vouloir + agir, extérieur, s'éloigner

Le protagoniste se questionne sur comment il se sent dans son travail par rapport au Savoir, à la Confiance et à l'Ordre. Il a choisi des personnes pour représenter ces

ressources et les positionne dans l'espace. Puis chaque « ressource » exprime comment elle se sent et se déplace selon son ressenti. L'animatrice observe et questionne. Sur la base des prises de conscience à chaque étape du processus, le protagoniste réalise comment mieux équilibrer ses ressources, en lâchant prise ou en mobilisant davantage chacune d'elles. Vivant et ludique, l'exercice est efficace par les résultats concrets qu'il apporte.

Renverser le triangle dramatique

Cécile Osse, des Pays-Bas, explique que dans les situations difficiles, on a tendance à se réfugier dans des rôles de déni ou de fuite: le Persécuteur et le Sauveur ne veulent pas voir les forces et les possibilités des autres, la Victime nie ses propres forces et possibilités. Ces trois rôles forment le « triangle dramatique ». Or nous pouvons le convertir en « triangle de puissance » qui rend plus fort et qui réunit les rôles suivants: Vulnérable, pour écouter ce que je ressens, Supporteur, pour identifier ce dont j'ai besoin, Assertif orienté vers l'action, pour moi et les autres.

La mise en action des deux triangles permet de revisiter une situation donnée, de prendre conscience de ce qui nous séduit dans les rôles du triangle dramatique et de développer une nouvelle approche à travers les rôles du triangle de puissance. En pratique, le protagoniste choisit 3 « moi-auxiliaires », ses propres rôles dans le triangle dramatique, et les positionne. Cécile Osse travaille sur chaque rôle avec le

protagoniste: comment il se sent dans ce rôle, ce qu'il fait, ce qu'il dit, puis fait interagir les 3 rôles, avec les mots du protagoniste. Elle introduit ensuite les nouveaux rôles et explore: ce qu'il ressent, ce dont il a besoin, ce qu'il peut faire. Le protagoniste commence à entrevoir d'autres possibilités d'agir. Il déplace les moi-auxiliaires et le triangle de puissance se met peu à peu en place. Un travail en profondeur, où le protagoniste repart avec des pistes pour faire évoluer positivement la situation analysée.

Véritable bouffée d'oxygène, cette journée aura mis en action tant le corps que l'esprit. En plus de nouveaux outils de développement à explorer, nous repartons enrichis de toutes les interactions humaines facilitées par les organisateurs, depuis l'échauffement en plénum jusqu'au tourbillon final de la journée pour se quitter... en action! Ce symposium aura sans doute donné des envies de formation à plus d'un.



Anne-Laure Divoux

Consultante et coach de carrière, formatrice

divoux@bluewin.ch
www.jobcoaching-formation.ch