
Une belle claque !

En cette rentrée, j'ai envie de partager avec vous, un vécu d'été un peu spécial. Bien sûr je me suis reposée, j'ai profité des gens que j'aime, fait la fête, goûté les caresses de la mer sur ma peau ... Rien que de très banal en surface, mais c'est sans compter une profonde claque intérieure !

Cet été a aussi été consacré à de multiples lectures : " Les sources de la honte", " La névrose de classe" de Vincent de Gaulejac, " Sans classe ni place" de Norbert Alter, " Être à sa place" de Claire Marin pour les meilleurs.

26 ans de travail sur moi, des études dans différents domaines, de la supervision permanente avec des méthodes variées ... " Ne plus savoir" est un des livres phares en Gestalt et une posture que nous essayons de tenir. Cependant, je croyais "savoir un peu".

Je croyais avoir fait un grand chemin, fait des choix, m'être libérée de tant d'appartenances, avoir tracé ma route. Si j'ai fait une partie de cela, j'en avais aussi oublié tout un pan.

Bien sûr à Sciences po, j'avais étudié la sociologie. J'avais à la fois adoré mais aussi vécu un certain malaise. Lire Bourdieu, à cette époque-là, était comme un couteau dans le ventre, faisant naître le sentiment de ne pas être tout à fait à ma place.

Cela faisait des années que je tournais autour des livres de Vincent de Gaulejac, sans jamais me décider à les approcher.

J'avais lu " La place" de Annie Ernaux et acheté d'autres livres d'elle mais je me souviens encore les avoir enfouis dans un tiroir. Trop dérangeants. Je me battais sans cesse contre le refus d'être enfermée dans une case, quelle qu'elle soit. Je n'étais tout simplement pas prête : *" l'idée que le moi est le produit d'une histoire (...) parce que le rejet de l'histoire ne peut entraîner que le rejet du moi à un moment où ce moi est le seul point d'ancrage dans la réalité, le seul moyen d'action pour maîtriser ce que l'on est. C'est alors une question de survie pour l'individu de se situer en soi avant de se positionner dans l'histoire et dans les rapports sociaux."* (V. De Gaulejac).

J'ai donc clivé, pendant de nombreuses années, et en ne voulant pas être emprisonnée, je me construisais une autre forme d'enfermement.

Même si cela m'a permis de faire de belles choses, j'en avais oublié à quel point j'avais nié les conditionnements de mon histoire et de ma classe, les numéros d'équilibriste que cela me demandait parfois, minimisé les sentiments d'humiliation et de honte, et tenté de faire taire cette peur : *“ le bon élève vient recouvrir l'enfant mal élevé et tenter de le faire disparaître. Mais ce dernier peut ressurgir à tout moment.”* V. De Gaulegac, La névrose de classe.

J'avais même cru que ce métier d'accompagnant était juste un choix individuel : *“ tous les métiers récents, peu structurés, sans hiérarchie instituée de longue date, sans traditions professionnelles fortes, sont un champ idéal pour tous ceux qui refusent de se laisser hériter, qui souhaitent produire leur vie”*
Merci Vincent pour la désillusion ... Et quelle leçon d'humilité !

Si je vous partage cela aujourd'hui, c'est pour plusieurs raisons :

Tout d'abord, la vocation dans mon métier a toujours été d'ouvrir les possibles, et la Gestalt est un magnifique terrain de jeu pour cela.

Néanmoins, un seul vecteur ne saurait suffire. J'incite dans ma pratique, les coachs à la diversité des lieux de travail sur soi, de supervision, des apprentissages (et pas « qu'en surface »), à aller expérimenter et vivre différentes choses.

Ensuite, il me semble important d'insister sur l'importance du regard de l'accompagnant, sur la **frontière contact** entre le client et son environnement.

Dans cet environnement, il y a le social, les héritages familiaux, l'économique, le géographique et le culturel. La dimension sociale était notamment très présente chez un des fondateurs de la Gestalt, Paul Goodman, mais plus sous un angle politique me semble-t-il.

Il est nécessaire d'observer les mouvements entre le coaché (le soi) et l'entreprise, d'observer comment nos héritages se réactualisent à chaque instant et dans les plus infimes détails, comment tout cela vient s'activer dans les problématiques si souvent rencontrées chez nos clients : estime de soi, syndrome de l'imposteur, ambition démesurée, hontes au travail, ruptures professionnelles...

Notre travail, en Gestalt, est d'augmenter la conscience de soi, permettant ainsi à chaque personne, à chaque équipe de « trouver sa place », non pas comme quelque chose de fixe et rigidifié, mais dans une fluidité, en ajustement aux différentes situations que nous rencontrons.

Aspirer à la liberté, nécessite de passer par cette étape d'analyse et d'observations de nos conditionnements sociaux, culturels, économiques. Y mettre de la conscience pour, peut-être, réussir à laisser ce qui ne nous appartient pas et nous empêche, et garder ce qui nous semble juste et ajusté.

Dans notre fonction d'accompagnant, nous avons tous une limite, « des angles morts » qu'il est toujours essentiel de travailler. Il serait cependant illusoire de croire qu'une seule vie suffirait à les dépasser.

La Gestalt peut offrir un contenant et un stimulant qui permettent d'aller explorer ce questionnement plus en sécurité. Travailler avec le continuum sensations, émotions et imaginaire, permet, à la fois, de venir soutenir le sentiment de sécurité nécessaire pour regarder ces parties souffrantes, et permettre une mobilisation nouvelle. Mon expérience personnelle, et celle de mes clients, me renforcent dans la conviction que les dimensions corporelles et imaginaires sont clefs pour pouvoir se sentir exister et imaginer de nouveaux possibles.

De plus, il me paraît essentiel d'inciter à faire du " et " plutôt que du " ou ".

J'ai souvent fait, sans en être consciente, du " ou " voire du " contre ", car je ne pouvais pas faire autrement à ce moment-là. Or, le fait de remettre du et, est encore plus pertinent avec mes clients, et pas seulement. Allier les apports de la Gestalt et de la sociologie, même si cela peut paraître une évidence, est à rappeler.

"Tout finit et commence dans le corps" : je ressens une intégration corporelle de cette expérience, comme si de nouvelles parties de moi retrouvaient une place dans mon corps, une nouvelle densité, une plus grande complétude.

Bien évidemment le travail sur soi/moi n'est pas terminé, mais une forme d'apaisement s'est installée. Même intellectuellement, comme si je pouvais à nouveau lire, penser observer le monde avec ce ET. Comme si j'intégrais le fond des polarités.

Enfin, même si notre accompagnement doit comprendre la prise en compte des déterminants sociologiques, culturels, économiques, la Gestalt nous invite à une posture phénoménologique de curiosité sur l'expérience propre de notre client. Chaque personne a sa manière propre d'actualiser ses influences dans le présent. Observer et se laisser impacter par la manière unique et singulière de notre client de vivre, sentir, ses schémas aujourd'hui.

Il faut beaucoup savoir pour ne plus savoir. Et tenter de rester humble.

Alors pour nous, pour nos clients, ouvrons les possibles et augmentons notre conscience dans la pluridisciplinarité des approches, des ouvertures sur le monde.

Je laisserai le mot de la fin à Claire Marin et un passage de son magnifique livre : "toutes les places sont provisoires ; peut-être ne sommes-nous en réalité jamais que dans l'entre-deux, entre deux mondes, entre deux temps, entre deux manières d'être soi".

Emmanuelle MAILLIART - Coach individuel et équipe, thérapeute, formatrice et superviseur de coachs.

Septembre 2023.

NB : Notre chère relectrice Gael me questionnait avec raison sur le dévoilement dans notre posture de formateur et superviseur de coach. Je me suis bien sûr posé cette question en écrivant cet édito. Je défends fortement cette position que le dévoilement concerne ce que nous vivons dans l'instant au contact de notre client et pas du dévoilement sur notre vie, au risque de « voler l'expérience de notre client », notamment. Le dévoilement doit servir le processus du client. Ai-je fait un accroc à ce cadre ? Il me semble que les quelques fois où je fais du dévoilement dans ma fonction de superviseur ou de formatrice, c'est pour évoquer des missions que j'ai pu « rater », des limites que j'ai pu vivre ... pour éviter toute idéalisation et permettre à chacun d'être plus « tendre » avec lui-même. Un des corollaires de notre exigence envers notre fonction d'accompagnant est l'humilité, afin d'éviter le piège de la toute puissance qui nous guette toujours dans notre métier. Cette question pourrait donner lieu à débat. Et je garde bien heureusement ma manière unique et singulière de me laisser impacter par des éléments biographiques !