

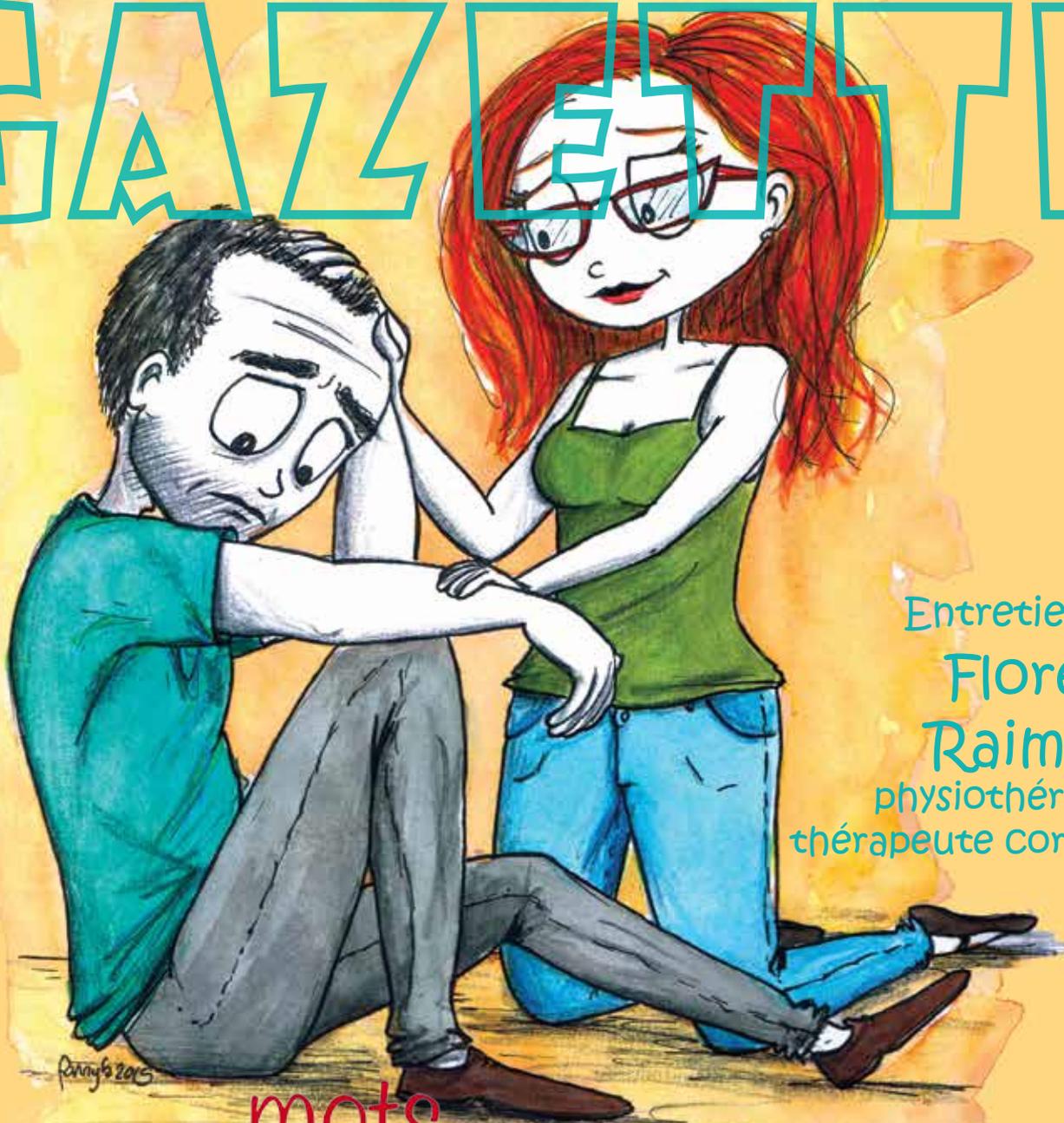


COUPLE ET FAMILLE

LA

JUN
2015
NO 26

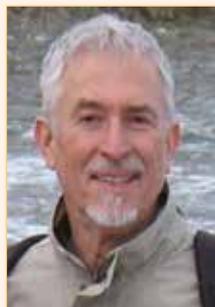
GAZETTE



Entretien avec
Florence
Raimondi
physiothérapeute
thérapeute corporelle

mots

~~LES MALIX~~ DU CORPS



Jean-Pierre Papis

a décidé de quitter le Comité de Couple et Famille après huit années de présence, soit depuis juin 2007!

Nous le remercions pour sa participation active et chaleureuse. Ses avis ainsi que ses conseils nous ont aidés à prendre des décisions importantes parfois difficiles.

Il était attentif à chacun d'entre nous, que ce soit dans le comité ou dans l'équipe de salariés.

Il restera «un compagnon de route» de Couple et Famille et nous n'hésiterons pas à faire appel à lui si besoin est.

Nous lui adressons toute notre amitié et lui souhaitons bon vent pour la suite!

Odile Tardieu, présidente

A vos agendas!

Conférence Yvon DALLAIRE

psychologue et auteur de nombreux ouvrages sur le couple

Pour une mise en bouche,
consultez notre interview d'Yvon Dallaire

Être heureux ou avoir raison

(Gazette No 25, disponible sur notre site)

Pour des raisons d'équité et de fidélité à notre mission de soin mais aussi d'information et de prévention, la formule d'abonnement à **LA GAZETTE** a été supprimée au profit d'une plus large distribution gratuite auprès des services sociaux et publics concernés, selon les thèmes traités.

Les membres de l'association recevront toujours gratuitement notre journal.

L'intégralité de nos articles est à votre disposition sur notre site

www.coupleetfamille.ch

Couple
et
Famille
c'est...

Une association à but non lucratif créée en 1979, soutenue et financée par l'ECR (Eglise Catholique romaine de Genève), la République et le canton de Genève, les dons et le produit de ses activités.

Elle est membre de la FGSPCCF (Fédération genevoise des services privés de consultation conjugale et familiale) et de COUPLE+ (anciennement Fédération romande et tessinoise des services de consultation conjugale).

Son objectif est de soutenir et d'accompagner les familles et les couples dans les difficultés relationnelles qu'ils rencontrent. Elle est ouverte à tous, dans le respect des convictions et des valeurs de chacun. Elle propose des consultations en conseil conjugal, conseil parental, médiation familiale et médiation parents-ados, thérapie de couple et de famille.

Pour connaître plus en détails nos prestations, nous vous invitons à consulter notre site

www.coupleetfamille.ch

Avec le soutien de

l'Eglise catholique
romaine de Genève

ECR EGLISE CATHOLIQUE
ROMAINE-GENÈVE
EN MARCHÉ À VOS CÔTÉS!

et

la République et
canton de Genève





SOMMAIRE

NEWS 2

EDITO 3

Monika DUCRET

INVITÉE POUR VOUS 4

Action Types: tous bipolaires!

Florence Raimondi

physiothérapeute,
thérapeute corporelle

Véronique HÄRING

FAMILLE 10

Dans les coulisses de la thérapie
familiale

Laurent BUSSET

COUPLE 12

En tête à tête avec notre corps

Béatrice LEISER

UN PARTENAIRE 15

SE PRÉSENTE

LITHOS

MEDIATION FAMILIALE 16

Quand la lecture des attitudes
corporelles facilite la résolution
de conflits

Pierre-Alain CORAJOD

SPIRITUALITÉ 18

Un corps sain?

Philippe MATTHEY

À LIRE 19

De chair et d'âme, de B. Cyrulnik

Proposé par Emilienne BELEM

La première **GAZETTE** de 2015 nous permet d'explorer une nouvelle grille de lecture de notre fonctionnement par la porte du corps.

Que le corps soit « bavard » n'est pas une découverte en soi, les liens entre notre stress et des douleurs gastriques sont connus depuis fort longtemps. La nouveauté réside plutôt dans la prise de conscience que des préférences motrices puissent influencer notre manière de percevoir le monde. En son temps Edward T. Hall avait déjà pu décrire dans son livre qui fait référence *La dimension cachée*, comment notre corps, par ses canaux récepteurs, lit son environnement physique et relationnel. Comment notre corps réagit et interagit avec le corps des autres.

Nous avons pu découvrir l'approche Action Types grâce à Florence Raimondi, physiothérapeute, thérapeute corporelle et certifiée Action Types. Dans son interview, elle nous explique comment notre corps et plus particulièrement notre cerveau fonctionnent et comment il influence nos comportements, nos besoins et finalement nos relations avec les autres. La méthode Action Types nous vient du monde du sport d'élite où le lien entre corps et esprit est une évidence. Le coaching en entreprise s'inspire également de cette grille de lecture pour la gestion des équipes.

Laurent Busset nous raconte comment son corps entre en résonance avec les émotions des familles et comment, en les verbalisant, il tisse un lien de confiance avec elles. Se sentir entendu dans nos émotions nous donne un profond sentiment d'être compris et donc d'exister. Ce climat de compréhension permet de renouer un dialogue interrompu et de sortir de la crise.

Cette thématique a inspiré notre médiateur Pierre-Alain Corajod qui évoque la multitude d'informations qu'il obtient en étant attentif au langage non-verbal de ses clients ou médiés. Un couple qui vient pour se séparer doit faire le grand écart entre le pragmatisme que lui impose cette nouvelle réalité et les émotions souvent très vives qui débordent des corps et envahit l'espace.

Notre conseillère conjugale Béatrice Leiser, nous apporte des précisions sur l'origine de l'approche Action Types qui s'appuie sur le concept des types psychologiques élaboré par le psychanalyste Carl Gustav Jung et elle nous expose comment Couple et Famille propose de l'utiliser avec les couples pour un éclairage original du fonctionnement relationnel.

Un esprit sain dans un corps sain! Philippe Matthey nous rappelle que la religion chrétienne est par nature une religion du corps. Ce qui constitue l'être humain est fait de corps et d'esprit, l'un prolonge l'autre et lui donne du sens et réciproquement.

Pour terminer, dans la rubrique lecture, Emilienne Belem nous présente le livre passionnant de Boris Cyrulnik *De Chair et d'âme*, titre évocateur qui parle de ce lien intime entre notre esprit et notre corps et ses vulnérabilités. ■



Monika
DUCRET
codirectrice



Florence RAIMONDI

physiothérapeute
thérapeute corporelle
certifiée Action Types



www.meindex.ch/florence.raimondi



Propos
recueillis par
**Véronique
HÅRING**
psychologue
conseillère
conjugale

Action Types : tous bipolaires !

Qu'est-ce que l'approche Action Types ?

C'est une approche qui permet de mettre en lumière les préférences naturelles d'une personne du point de vue moteur, cognitif et émotionnel. Elle appréhende la personne dans sa globalité pour définir le profil de fonctionnement dans lequel une personne est le plus à l'aise et a le plus de ressources.

Quelles sont les origines de cette approche ?

Elle est née de la rencontre des travaux de Carl Gustav Jung (1921) sur les types psychologiques et des recherches de Bertrand Théraulaz et Ralph Hyppolite, deux entraîneurs de volleyball, qui, dans les années 90, ont développé cette approche dans le milieu du sport. Ils s'étaient aperçu que les joueurs ne réalisaient pas forcément le geste tel que les entraîneurs le leur enseignaient. Par exemple, lorsqu'il s'agissait de lancer un ballon, certains le faisaient spontanément avec les coudes «en canard», d'autres avec les coudes serrés contre eux et si on leur demandait de faire différemment le résultat n'était pas concluant. Ils se sont alors demandé si les joueurs ne voulaient pas ou ne pouvaient pas accomplir le geste enseigné.

Ils «désobéissaient» à leur entraîneur pour «obéir» à leurs

préférences naturelles ?

Exactement et ils ont pu mettre en évidence qu'il n'existe pas de geste «parfait» : un geste est toujours issu de la rencontre entre l'environnement et le contexte interne de la personne qui l'exécute, c'est-à-dire sa motricité naturelle, son état de fatigue du moment, son niveau de stress, etc.

Comprendre cette interaction c'est créer les conditions pour optimiser les potentialités d'une personne ?

Oui, car si elle est contrainte d'effectuer des gestes qui ne correspondent pas à sa motricité naturelle, elle dispose de moins de ressources et doit fournir un effort plus conséquent. De surcroît, elle perd l'opportunité de se développer dans sa motricité spontanée et naturelle.

Comment procédez-vous pour définir la motricité naturelle d'une personne ?



A partir de petits tests physiques très simples qui font appel à la motricité et à la kinésiologie, j'observe la manière dont le corps s'organise pour mobiliser ses ressources. Un des tests peut être, par exemple, de demander à la personne de se tenir debout, le poids sur ses talons tandis que j'exerce contre sa hanche une légère poussée tout en lui demandant de maintenir son équilibre. Puis, nous recommandons, la personne mettant alors son poids sur l'avant de ses pieds. C'est très intéressant d'observer qu'une personne qui va trouver de la stabilité dans la première situation n'en trouvera pas dans la seconde et inversement.

Et cette différence donnera des indices sur ses préférences naturelles ?

Oui, tant qu'elle n'est pas dans sa motricité dominante, naturelle, elle fait beaucoup d'efforts, se tortille pour contrecarrer ma poussée. En revanche, lorsqu'elle est dans sa motricité, elle me repousse avec une force colo-



ssale qui, parfois, la surprend elle-même!

Ces préférences peuvent-elles expliquer pourquoi on peut être très à l'aise dans certains domaines et démuné dans d'autres, un peu comme si nous avions en quelque sorte un «milieu naturel» qui nous correspond?

Oui. D'ailleurs, on peut faire, un parallèle avec le monde animal: si vous mettez un animal terrien dans un milieu aquatique, il aura beaucoup moins de ressources que sur terre. Si vous le contraignez à rester dans l'eau, il finira par apprendre à nager et même si incontestablement il se trouve enrichi d'une expérience qu'il n'aurait jamais eue sur terre, elle lui aura demandé beaucoup plus d'efforts que pour un animal aquatique. Chez l'humain, il y a aussi des gens plus terriens, d'autres plus aériens, etc...

Quels sont les différents profils de fonctionnement mis en évidence par l'approche Action Types?

Ils sont au nombre de seize. En premier lieu, on définit la motricité principale de la personne: distale, globale, rythmique ou conceptuelle; puis, on cherche à déterminer sa modalité de recharge en énergie, soit «extravertie», c'est-à-dire qu'elle se recharge à «l'extérieur», par les contacts, les expériences, le mouvement, soit «introvertie», se rechargeant dans son monde intérieur, ses idées, ses émotions, ses souvenirs. On obtient alors huit subdivisions, chacune étant encore affinée par la manière de vivre de la personne: de type «spontané» ou «maîtrisé».

Pouvez-vous nous expliquer plus en détails les quatre motricités principales?

Premièrement, la *motricité distale* qui est celle des personnes qui ont des «doigts d'or», une motricité fine bien développée. Ce sont des personnes de type pragmatique. Elles ont besoin de distance et sont des génies en matière de

coordination. Elles s'appuient sur des savoir-faire pour développer leur art. *Elles apportent de la distance, du contrôle au monde.* Deuxièmement, il y a la *motricité globale*: ces personnes ont une force colossale. Elles ont besoin de stabilité, tout autant qu'elles en offrent autour d'elles. Elles gèrent bien les situations qui sont proches physiquement. *Elles apportent de la stabilité et de la force au monde.* Troisièmement, la *motricité rythmique* caractérise des personnes qui sont idéalistes et qui, naturellement, s'harmonisent avec leur entourage, s'accordent à son rythme. Elles ont besoin d'être en lien et savent naturellement le créer. Elles considèrent les autres comme des personnes uniques, aiment s'en rapprocher tout comme elles aiment être approchées. *Elles apportent de l'harmonie et du lien au monde.* Enfin, il y a la *motricité conceptuelle*: ces personnes n'ont pas de motricité naturelle comme les trois autres. Elles doivent comprendre, et/ou visualiser un mouvement avant de l'effectuer. Elles créent des stratégies, de la compréhension. Elles analysent les situations, savent poser des cadres. Pour bien fonctionner, elles ont besoin de comprendre, de logique, d'abstraction. *Elles apportent de la logique et de la compréhension au monde.*

Comment se construit notre profil au cours du temps?

Dans notre développement, nous explorons toutes les motricités selon les âges, puis nous nous spécialisons davantage dans l'une d'elles. Tout petit, nous développons notre motricité globale, notre force physique (ramper, marcher, etc....). Entre trois et sept ans environ, en parallèle de notre motricité fine (apprentissage de l'écriture, bricolages, etc...), nous développons notre motricité rythmique à travers l'expérimentation des relations: que se passe-t-il quand nous nous rapprochons des uns, que nous nous éloignons des autres? Quels sont les effets de ces mouvements sur nos rapports avec les autres? Et à partir de sept ans, nous développons notre

motricité conceptuelle, nous expérimentons des stratégies, nous analysons, nous essayons de comprendre le monde. Tout ce processus se déroulant dans un contexte familial, social spécifique, la construction de nos préférences fonctionnelles est évidemment colorée par notre histoire. Par conséquent, deux personnes avec un profil Action Types identique n'en demeurent pas moins très différentes!

N'y a-t-il pas un risque de figer une personne dans un fonctionnement type?

Non. Premièrement, au sein d'un même profil, on est chaque jour différent: si mon profil est d'être dans le sentiment, la passion, l'esprit d'équipe, l'empathie, cela ne signifie pas, qu'un jour, je me sente moins apte que la veille à être en équipe, empathique ou passionnée. Donc, on ne peut pas dire une fois pour toutes «je suis comme ça». De plus, et cela est très important, le fonctionnement d'une personne est double. Nous avons un fonctionnement naturel pour les situations dites «positives» et un autre pour les situations dites «négatives». Ce dernier est inconscient et on y recourt en situation de stress, de danger, ou simplement pour se ressourcer.

Nous avons donc un fonctionnement dominant «de routine» et un fonctionnement de «secours»?

Oui, notre bipolarité est notre kit de survie! Il est essentiel de pouvoir s'y laisser aller pour éviter l'épuisement, grandir et s'enrichir. Lorsqu'une personne trouve ses ressources principales avec son cerveau droit (pôle émotionnel et sentimental), en cas de danger, de stress ou de besoin de retrouver de l'énergie, elle ira chercher des ressources qui font appel à son cerveau gauche (pôle analytique) et vice versa. Ou, si une personne fonctionne essentiellement avec la partie avant de son cerveau (pôle mental), elle se reposera ou parera à l'urgence avec des ressources issues de l'arrière de son cerveau (pôle physique/instinctif) et inversement.

Pouvez-vous nous donner un



ressources moins naturelles; et lorsqu'elle revient à son fonctionnement dominant, elle en revient enrichie, «reposée» de son fonctionnement habituel et peut à nouveau pleinement faire appel à ses ressources naturelles, qui en l'absence de ce va-et-vient dans sa bipolarité, à la longue, s'épuise.

Ne pourrait-on pas comparer ce processus de balancement dans notre bipolarité à celui qui nous équilibre entre travail et vacances? S'éloigner du connu, partir au «vert», à la mer, à la montagne, nous permet de revenir dans notre quotidien avec une énergie renouvelée et un regard neuf sur les ressources que l'on a, mais qu'on a tendance à perdre de vue dans la routine?

Oui. Alors, bien sûr, c'est plus confortable et moins effrayant de se cantonner à faire ce qu'on sait déjà faire, mais le risque c'est l'épuisement, l'ennui, la perte de plaisir. Si vous avez toujours les mêmes personnes et que vous ne faites pas ou très peu de nouvelles expériences, comment allez-vous savoir ce qui est bon ou mauvais pour vous? Comment allez-vous grandir, vous connaître et construire une profonde et solide confiance en vous? Si vous vivez pour être «ce qu'on a vous a toujours demandé d'être» plutôt que pour «devenir qui vous êtes vraiment», vous risquez de voir apparaître un jour des douleurs physiques, des maux de ventre, des contractures, des tensions musculaires, des maux de tête,... et vous risquez d'entendre dans vingt ans: «Tu n'as pas changé!»

C'est un cercle vertueux: plus on se laisse aller dans notre part d'ombre, plus on augmente notre confiance en nous-mêmes et plus on ose se laisser aller...?

Oui, néanmoins pour moi, l'ombre n'existe pas en soi. Elle n'est qu'une absence de lumière. Dans de nombreuses situations, par exemple à l'école, on nous pousse à supprimer l'«ombre»: «il faut que tu apprennes de cette manière-là et pas autrement, que tu tiennes ton crayon ainsi,

exemple du recours à cette bipolarité?

Si vous emmenez une personne avec une motricité conceptuelle, de «théoricien», dans une forêt et que soudain elle se trouve face à un ours, il vaudra mieux, à ce moment-là, qu'elle puisse se laisser aller à une posture différente que celle du «théoricien»! Si elle reste dans sa motricité dominante et qu'elle entreprend d'échafauder des théories sur la grandeur des oreilles ou celle des griffes, l'humidité du museau ou la longueur des dents, elle risque d'y perdre la vie. Pour survivre, c'est vital qu'elle ose aller dans son profil plus inconscient qui la poussera à utiliser son ressenti, son intuition et surtout l'action pour prendre ses jambes à son cou!

Comment notre bipolarité nous permet-elle de nous ressourcer?

Une personne qui a une motricité de type rythmique, c'est-à-

dire qui se met dans le rythme de l'environnement, qui s'adapte beaucoup aux autres, à l'ambiance, aura besoin, pour se ressourcer, de se laisser aller dans sa motricité inverse, distale ou conceptuelle, et d'accomplir des activités qui sollicitent une motricité fine, comme la peinture, la couture, ou qui font appel à des stratégies mentales, comme des mots croisés, des sudoku, etc... C'est une personne qui aura peut-être aussi besoin de s'isoler, s'extraire de temps en temps du rythme ambiant, pour retrouver de l'énergie.

Paradoxalement, elle va donc devoir aller dans un fonctionnement qui est moins aisé, qui lui demande donc plus d'efforts, pour se ressourcer?

Oui, se laisser aller dans sa motricité inconsciente est l'occasion de faire des expériences nouvelles et de faire appel à des



que tu te tiennes comme cela, etc...» et beaucoup d'enfants se retrouvent en échec, avec l'impression d'avoir une part d'ombre à supprimer pour fonctionner «juste», c'est-à-dire tel qu'on l'attend d'eux.

En fait, à vouloir supprimer «cette ombre» chez eux, on confine plus que jamais dans l'ombre leurs ressources qui mériteraient d'être mises en lumière et développées ?

Oui, si on veut que leur «ombre» diminue, il faut plutôt augmenter la lumière, éclairer leurs ressources, leur donner des pistes pour explorer d'autres manières de faire. D'une manière générale, si vous voulez qu'il y ait moins d'ombre dans votre vie, il faut y amener la lumière plutôt que chercher à s'amputer de l'ombre. Sinon, c'est comme si, lorsque vous avez mal à un bras, vous disiez à votre corps «je vais te couper le bras pour supprimer la douleur» ! Non, l'objectif n'est pas tant de supprimer la douleur que d'augmenter la lumière, la prise de conscience de ce qui se passe autour de cette douleur : «tiens ! Ma peau est plutôt brûlante à cet endroit... ce mouvement-ci me fait davantage mal que celui-là, ...c'est plus douloureux le soir que le matin...». Si je connais ma douleur, je vais pouvoir en faire quelque chose, elle va m'apprendre quelque chose, sur moi, mes tensions, ma manière de vivre, mes bonnes ou mauvaises habitudes.

Pratiquement, comment peut-on faire pour oser se laisser aller dans notre bipolarité ?

En prenant conscience des situations dans lesquelles on est allé chercher des ressources dans la part inconsciente de soi et réaliser que rien de fâcheux ne s'est produit, bien au contraire, on s'est enrichi. Il nous arrive à tous de nous dire parfois : «j'ai réussi à faire des choses dont je ne me serais jamais cru capable !» Plus on se laisse aller,

plus on gagne en souplesse et en équilibre personnel. Sans s'en rendre compte, nous passons une centaine de fois par jour d'un pôle à l'autre de notre bipolarité ! Donc, nous pouvons amener de la conscience sur cela en portant notre attention sur ce qu'on ressent, en se posant des questions toutes simples : «tiens ! Je ne me sens pas très bien aujourd'hui : est-ce que j'ai suffisamment dormi, bu ou mangé ? Est-ce que j'ai pu satisfaire mes besoins fondamentaux ?» Si mon profil est de type relationnel, «est-ce que j'ai pu répondre suffisamment à mon besoin de partage avec les autres ?» Si la réponse est un peu «non» tout le temps, il est probable que je vive dans la petite partie (inconsciente, celle qui me demande plus d'efforts) de mon profil, ce qui n'est pas faux, comme on l'a mentionné plus haut, mais fatiguant à long terme. Il est alors important que je le prenne en compte pour revenir à des conditions où je peux fonctionner de manière plus économique. Pour passer dans son profil plus inconscient, le challenge, est de relâcher les tensions musculaires et mentales... oser la décontraction, le lâcher prise comme dit «communément». C'est vraiment une prise de conscience physique, un relâchement corporel, qui nous permet de changer notre motricité et d'aller rechercher des ressources plus «inconscientes».

Il est question d'une véritable prise de responsabilité de soi-même derrière ces questionnements ? De ce fait, on aperçoit beaucoup plus précisément l'intérêt qu'il y a à développer Action Types avec les couples, ce que vous avez fait, notamment dans le cadre de Couple et Famille ?

Tout à fait. S'il est vrai que cette approche peut être très intéressante dans différents contextes (professionnel, pour mettre en évidence les potentialités d'une équipe ; scolaire, pour proposer différentes stratégies) elle est véritablement très riche pour soi-même, pour comprendre ses besoins, ses limites, ses ressources

et ses fragilités et, par extension, pour tout ce qui à trait à la relation, comme le couple ou la famille. Connaître son propre champ de ressources ouvre à la connaissance de celui de son partenaire ou de ses enfants. C'est un moyen de vivre ensemble plus conscients, plus tolérants, plus positifs.

Comment procédez-vous concrètement avec les couples ?

Dans un premier temps, chacun des partenaires effectue son profil seul avec moi. Je leur remets à chacun un document sur lequel leur profil est expliqué en détails, puis je reçois, lors d'une séance ultérieure, le couple avec le conseiller conjugal qui le suit et à ce moment-là, je leur présente leurs profils assemblés. On explore ensuite ensemble les domaines dans lesquels ils peuvent se rencontrer ou ceux dans lesquels ils auront un regard et un ressenti différents sur les situations. Il n'y a pas de jugement «juste», «faux», «bien» ni «mal». On est dans les faits, pas dans les émotions, on est dans le constat et la prise de conscience de comment chacun fonctionne et c'est généralement très apaisant... et amusant !

Avec pour effet, probablement, qu'en mettant le focus et la lumière sur mes ressources, je vais avoir tendance à procéder de même avec mon partenaire ?

Exactement. Je vais le regarder avec ses lumières et ses charismes. Connaître mes propres besoins, c'est aussi savoir ce qui me fait briller ou m'éteint, me donne de l'énergie ou m'en ôte. Si je peux le faire pour moi, je peux y être attentive pour l'autre. Par cette approche, on développe vraiment son sens de l'observation, on apprend à ne pas juger ni rejeter l'autre. On parvient à prendre du recul, à savoir se taire parfois et ne pas chercher à avoir raison à tout prix.

Il y a un changement de regard ?

Oui, sur soi, sur l'autre et sur le couple. On prend conscience que rien n'est jamais figé : aujourd'hui je me sens comme ceci, le lendemain je ne suis déjà plus la même personne, l'autre non plus et,



évidemment, mon couple est en mouvement aussi, c'est pourquoi certains jours il est plus agréable à vivre que d'autres... «Qu'est-ce que je vois quand je regarde mon partenaire, mon couple, là, maintenant?» C'est une question qu'on peut se poser chaque jour!

Mieux se connaître c'est aussi se donner la possibilité de mieux savoir comment s'occuper de soi sans charger l'autre de le faire?

Oui, cela permet de sortir de la dépendance pour la satisfaction de ses propres besoins, ne pas succomber à des attentes irréalistes et à la tentation des reproches. Si je connais mon profil de fonctionnement et celui de mon partenaire, je vais savoir que si j'ai envie que mon compagnon vienne dans mon «milieu naturel» qui est de vivre dans les arbres alors que c'est un magnifique poisson rouge, je risque d'attendre longtemps, et lui va s'énerver!

Que se passe-t-il, justement, si les profils des deux conjoints semblent «incompatibles»?

Je n'utiliserais pas le terme «incompatible»: la différence est avant tout, l'occasion, de travailler sur la recherche de domaines et de moments qui vont permettre au couple de se retrouver. Il faut le décider, se dire «on se donne un moment pour ceci ou cela, on en profite et ensuite on laisse l'autre repartir dans son arbre!»

Une recherche de qualité plutôt que de quantité?

Oui. Développer la qualité c'est apprendre à rester dans le «ici et maintenant», apprécier le moment que l'on partage. En être content et arrêter d'attendre que ça se reproduise demain et après-demain, la semaine suivante, etc... Si on est honnête avec soi-même, on peut s'apercevoir qu'un moment pleinement savouré nous a suffisamment ressourcés pour plusieurs jours et qu'en fait, qu'il n'est pas nécessaire d'essayer

d'en accumuler encore et encore. Quand on est dans «ici et maintenant» on parvient à capter beaucoup plus de choses positives et on se nourrit mieux. On n'attend rien pour demain et on ne se reproche rien pour hier. On est juste là et on profite.

Quels avantages et inconvénients y a-t-il à vivre dans un couple où l'autre est très différent ou au contraire très semblable à soi?

Des conjoints qui ont des fonctionnements très différents partageront un peu moins d'activités, d'intérêts, de sensibilité au quotidien, mais, pourront mieux se soutenir dans les moments difficiles car si l'un est en difficulté face à une situation qui le touche, son conjoint, lui, apportera des ressources différentes qui peuvent être bienvenues. Des conjoints très semblables qui trouveront plus facilement des zones de partage, seront beaucoup moins capables de s'entraider face à une situation qui les laisse démunis, l'un et l'autre, puisqu'ils sont dans le même registre de ressources.

Parfois les couples vivent d'amères déceptions quand ils s'aperçoivent que l'autre n'est pas celui ou celle qu'ils pensaient avoir rencontré. On entend alors «quand je t'ai connu, tu n'étais pas comme ça! Tu communiquais!» Comment comprendre cela du point de vue d'Action Types?

Nous sommes tous bipolaires, donc une explication possible pourrait être que ces personnes se sont rencontrées alors que l'une d'elles était dans la petite partie de son profil. Vous aurez peu de chances de rencontrer un grand chercheur scientifique quand il est tout seul au fond de son laboratoire. Mais, du fait de sa bipolarité, vous risquez de le rencontrer à un moment - la fête de fin d'année de l'entreprise, le mariage d'amis communs, etc... - où il sera en situation de devoir recourir à ses compétences, moins familières pour lui, de communication, de sociabilité. Si, à ce moment-là, qui représente une situation familière pour vous, mais secondaire pour lui, vous vous plaisez et vous retrou-

vez, en plus, sur des motivations de départ communes, pour reprendre le concept de Bertrand Theraulaz et Ralf Hyppolite, telles que l'envie de fonder une famille, par exemple, vos chances de tomber amoureux sont grandes. Vous fonderez votre famille, mais vous verrez de plus en plus souvent votre grand chercheur scientifique retourner à ses aspirations naturelles, passant 75% ou 80% de son temps dans son profil dominant, c'est-à-dire, seul, concentré sur ses recherches, occasionnant, sans le vouloir, déception et frustration chez sa femme.

Que peut faire cette femme-là, face à la nature de son mari et à ses besoins insatisfaits?

Souvent, on a une tendance à accuser les autres - conjoint, belle-mère, enfants, collègues, etc... - d'être la cause de notre mal-être plutôt que chercher à identifier notre vrai besoin et les sources de satisfaction possibles. Cette femme va devoir se demander: «comment je peux prendre soin de mon besoin de partage, de communication? Je pourrais inviter une amie? Je pourrais m'inscrire à des activités en groupe? Si j'ai besoin d'être entourée, comment puis-je le faire?» On peut s'entourer de beaucoup de manières: par exemple, en s'enroulant dans un pull super douillet! On peut trouver des succédanés. On devient créatif et le cerveau génère de nouvelles connexions.

Il y a donc une forme d'autonomie à conquérir pour ne plus être «suspendu» aux faits et gestes de l'autre pour me sentir bien avec moi-même?

Exactement et à partir de là, je deviens capable d'apprécier les moments partagés avec l'autre, sans en exiger plus, sans lui reprocher ce qu'il n'est pas en mesure de me donner. Mon partenaire, qui, lui, vit dans les arbres, qui, dès lors, n'essuie plus une pluie de reproches de ma part parce qu'il ne sait pas nager, se sentira favorablement disposé à déployer des efforts pour apprendre et faire de nouvelles



expériences aquatiques! Mais à sa manière et à son rythme.

N'existe-t-il pas un risque que l'«oiseau» dise au «poisson»: «je suis comme ça, un point c'est tout! N'attends rien de moi!»?

Action Types ne définit pas comment une personne «est», mais comment elle «fonctionne». Une réponse de ce type est la manifestation d'une résistance et indique probablement qu'on est en train de lui parler le langage des «poissons» alors que le sien est celui des «oiseaux»! En d'autres termes, le partenaire est sûrement déjà en train de produire un effort par rapport à son fonctionnement naturel et si on souhaite qu'il s'aventure sur notre terrain, peu familier pour lui, il faut éviter de le coacher en lui disant comment il doit s'y prendre, car on le pousse dans le mur! Il vaut mieux essayer de lui dire: «essayons de faire quelque chose ensemble dans mon monde, mais fais-le à ta manière». La personne qui se lance dans une expérience nouvelle ne sait pas elle-même comment elle va réagir. Se laisser aller à «plus de relationnel» apparaîtra peut-être sous la forme de la préparation d'un bon petit plat pour donner du plaisir aux autres ou encore jouer avec les enfants...

Alors que Madame attendait peut-être un dîner aux chandelles!

Oui, c'est un risque. Néanmoins, il est important de savoir reconnaître qu'il y a, malgré la déception, un effort qui a été fourni. Souvent, à la place, il y a le reproche, ce qui a pour effet de braquer le partenaire qui ne s'aventurera plus en terrain inconnu et se protégera, avec raison, par des «je suis comme ça, un point c'est tout!»

La carotte vaut donc mieux que le bâton! Peut-on conclure cet échange par la recommandation de devenir attentif à créer, pour soi et autour de soi, les conditions

qui permettent à chacun d'augmenter son «capital lumière», dont l'étendue n'est jamais connue d'avance?

Oui, je constate dans ma pratique de physiothérapeute que beaucoup de gens manquent d'une profonde confiance en eux. Ne pouvant mener une explo-

ration paisible d'eux-mêmes pour diverses raisons, ils ne parviennent pas à construire cette solide confiance en eux. C'est le corps qui, souvent les ramène à eux-mêmes, les invitant à mettre un peu plus de lumière, de conscience, sur leurs douleurs et leurs tensions. ■



L'illustr'artiste de
LA GAZETTE

FANNY BOCQUET

expose aux Caves Ouvertes

le 30 mai 2015

Cave de Sézenove

89, Vieux-Chemin-de-Bernex - 1233 BERNEX

www.fannyb.artblog.fr



Illustrations.fanny bocquet





Dans les coulisses de la thérapie familiale



**Laurent
BUSSET**

psychologue
thérapeute de
famille

Depuis que notre équipe de Couple et Famille travaille avec Florence Raimondi (interviewée dans ce numéro, p.4), j'essaie de me rendre compte, pendant les entretiens de famille, quelle attention je porte au corps des personnes présentes. Et ce que je constate avec étonnement, c'est que je n'arrête pas de regarder et d'interpréter ce que disent, ce que racontent les corps. Pourquoi, alors que ces gens viennent exposer une difficulté, un problème, essentiellement avec leurs mots? Ne devrais-je pas avant tout écouter leurs explications?

Il y a une première raison à cela, qui est pour moi une absolue nécessité: pour que les personnes se sentent accueillies, pour que - selon notre jargon - une alliance thérapeutique s'établisse avec elles, il faut que non seulement j'ouvre mes oreilles pour entendre ce qu'elles me disent, mais il faut que je les rejoigne dans ce qu'elles ressentent, dans l'impact que la situation a sur elles; et cela, c'est leur corps qui le révèle. Il suffit que je dise, par exemple, à cette maman qui vient me confier ses soucis, «vous avez l'air complètement épuisée par ce que vous vivez, c'est trop pour vous» pour qu'elle se détende sou-

dainement et dise: «Ah! Merci de me le dire». Là, elle se sent entendue, elle se sait rejointe. Le corps dit tous les sentiments, toutes les émotions, il suffit de regarder.

Cette attention que je porte au corps, je la dois également à ma formation en thérapie familiale. La pensée systémique - qui est la théorie de référence pour la plupart des thérapeutes familiaux - nous invite à décrypter les relations familiales à travers les postures, les mimiques, les regards, tout ce qui est langage non-verbal. C'est donc devenu une habitude pour moi, lorsqu'une famille entre dans la pièce de thérapie, d'observer comment les différents membres de la famille se disposent les uns par rapport aux autres; qui est proche de qui? Qui évite qui? Qui regarde qui? Etc..., le but étant de me faire une première représentation des relations familiales. Le corps révèle quelque chose de la qualité des liens entre les personnes.

Une autre idée de la pensée systémique, c'est que lorsque l'on interroge les personnes sur les difficultés qu'elles rencontrent, et quelle compréhension elles en ont, on va obtenir en retour un discours manifeste, qui est comme une version officielle exprimée par les mots, alors qu'il y a une autre version sous-jacente, «en coulisses», plus ou moins consciente, et que le corps va nous aider à déchiffrer. Voyons cela de plus près avec un exemple.

Voilà une famille qui vient pour un jeune - il peut avoir 14 ans,

il peut en avoir 18 - un jeune qui n'avance plus, qui est en panne. Cela peut s'exprimer de diverses manières: il ne fait plus rien à l'école, il insulte ses profs, il passe tout son temps avec ses copains; il fume des pétards, il est scotché à son ordinateur, il est accro aux jeux vidéo en ligne. Qu'est-ce que ça signifie? J'interroge les parents sur ce qu'ils en pensent et c'est là que je vais avoir accès à ce que j'appelle la version officielle: ce qu'ils sont en mesure de donner comme explication à la situation.

Quand je parle de version officielle, je ne veux pas dire par là qu'il s'agit d'une version trompeuse, ou malhonnête. Bien sûr, il peut y avoir le souci de garder une certaine contenance, d'autant plus qu'on ne connaît pas ce bonhomme à qui on vient faire part de ses problèmes; alors, on se dévoile un peu, on décrit des faits, en attendant de voir venir. Mais ce qu'il faut bien comprendre, c'est qu'à côté de ce jeune en panne, les parents aussi sont en panne: dans leur projet éducatif, dans la vision d'avenir qu'ils avaient pour leur enfant, ça ne se passe pas comme prévu. Ils ne comprennent pas. Et quand on ne comprend pas, on va chercher des explications. La version officielle, c'est donc aussi l'explication qu'on se donne à soi-même quand on ne comprend pas, c'est une explication pour «faire face» à l'événement.

Donc, je vais entendre diverses sortes d'explications, où l'on va chercher les raisons de la



panne, et si possible un responsable :

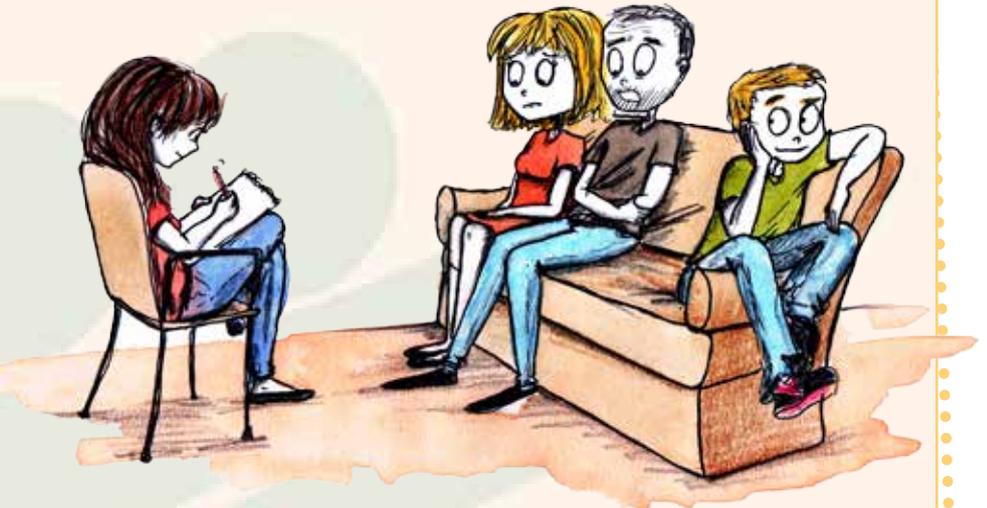
- le jeune lui-même : il est faînéant, il ne travaille pas assez, il n'est pas sérieux, il passe trop de temps à s'amuser (version généralement du père) ou bien : il est fragile, il est trop sensible, il a toujours été difficile, c'est comme ça depuis qu'il est tout petit (plutôt la mère).

- l'environnement : c'est à cause des copains qui ont une mauvaise influence sur lui ; ce sont ses profs qui ne le comprennent pas ; c'est un membre de la famille qui lui a monté la tête contre nous, ses parents, (et qui met notre programme éducatif par terre)

- les parents eux-mêmes ; là, on passe de la justification : « pourtant on lui a donné tout ce dont il a besoin » à la remise en question : « peut-être qu'on a été trop comme ceci, pas assez comme cela », à l'aveu d'impuissance : « on n'arrive pas à le comprendre », et parfois à l'accusation de l'autre parent : « c'est toi qui est trop dur avec lui... c'est toi qui lui laisse tout faire. »

Et le jeune, que dit-il ? La plupart du temps, pas grand-chose, mais qu'est-ce que son corps parle ! Il fait le dos rond, il laisse le discours des adultes couler sur lui ; il semble absent, voire dédaigneux, mais il est en fait extrêmement attentif à ce qu'on va dire de lui.

Pour passer à un autre niveau, et rejoindre les sentiments et les émotions - le « niveau des coulisses » - j'ai recours à une technique extrêmement efficace, mais qu'il m'a été difficile d'in-



tégrer, parce que très impolie, et absolument pas naturelle : je pose une question à l'un des parents, par exemple au père : « Mais qu'est-ce que ça vous fait de voir votre fils dans cette situation ? » et sans attendre qu'il commence à parler, je me tourne vers les autres membres de la famille, pour voir sur leurs visages comment ils réagissent à sa réponse. Le père est au début déstabilisé - je lui lance de temps en temps un regard pour l'assurer que je l'écoute, tout en maintenant mon attention sur le reste de la famille - mais ensuite, il se tourne vers les autres pour s'adresser à eux. Comme ces visages sont expressifs ! J'y vois défilier toute une palette de sentiments, à mesure que le père s'exprime : ennui, agacement, perplexité, intérêt, attention, approbation, étonnement, stupéfaction, indignation, colère, dénégation, émotion, désarroi, tristesse... Je vais ensuite rebondir sur ce que j'ai perçu :

- Vous avez eu l'air étonné, quand votre mari a dit ça...

- Là tu n'étais pas d'accord, tu secouais la tête (au fils)

- Quand vous avez parlé de ça,

votre fils a eu l'air perplexe : est-ce que vous pouvez lui expliquer ?

- Tu as vu comme ton père est ému quand il parle de ça...

Quand on arrive ainsi à rejoindre et à faire exprimer en mots les émotions révélées par les corps, l'échange prend alors une toute autre tournure ; on entre dans du VRAI, et c'est de cette vérité dont ce garçon a besoin ; les parents vont pouvoir, pas toujours, mais souvent, abandonner un moment leur costume de parent, quitter ce rôle qu'ils jouent d'une manière devenue rigide, pour parler de ce qui les habite vraiment, et comment ils sont touchés par ce qui arrive, ou n'arrive pas, à leur enfant. Et le jeune, enfin, va pouvoir parler...

Parfois je me demande... si ces jeunes que je rencontre en thérapie de famille, et qui se trouvent en situation d'impasse, n'attendent pas au fond que ça : parvenir à provoquer, - enfin ! - une réaction, et avoir accès à l'être vivant de leurs parents, obtenir d'eux une sorte de secousse vitale, qui les remette en route... ■



En tête à tête avec notre corps



**Béatrice
LEISER**
conseillère
conjugale

Notre travail de conseiller conjugal nous amène à approfondir des approches théoriques fondamentales. D'une part, nous travaillons beaucoup avec le modèle systémique familial issu de Palo Alto. D'autre part, nous sommes influencés par des concepts psychanalytiques créés par Freud, Jung ou d'autres disciples. Ces deux approches complémentaires, l'une systémique, l'autre psychodynamique, ont développé toutes sortes d'outils dont nous pouvons nous inspirer pour travailler avec les couples et nous permettre d'analyser de manière assez fine nos observations tirées de l'expérience clinique. Dans cet article, je vais parler d'un outil qui offre une lecture «corporelle» du fonctionnement humain. Cet outil a été développé à l'origine dans le monde du sport, mais il prend racine dans la théorie psychanalytique jungienne nommée «types psychologiques». Je tiens à préciser qu'un outil nous offre une grille de lecture (parmi d'autres) du monde et de l'humain, mais qu'un outil ne permet en rien d'expliquer l'humain dans toute sa complexité. Un outil tente, avec humilité, d'apporter certains éclairages sur la manière dont un individu fonctionne. Car un individu se développe, certes,

grâce à de très nombreuses aptitudes innées, mais l'influence si diverse et si complexe du contexte environnemental est à ce point fondamentale, qu'elle contribue grandement à forger ce qu'un être humain devient au fil de son développement, jusqu'à l'âge adulte. C'est ce qui fait la diversité de chacun. Il est donc important de toujours rester prudent face à un outil et de garder à l'esprit que ce n'est pas la panacée qui apporte des réponses à tout, sinon nous risquons de tomber dans le dogmatisme. Mais un outil permet, néanmoins, d'apporter un certain éclairage, fort intéressant. Je vais donc tenter de développer, de la manière la plus objective possible, ce qui nous a amené à nous intéresser à une approche corporelle.

Il est intéressant de découvrir que d'autres domaines professionnels s'inspirent de théories psychologiques pour étayer leur compréhension de l'humain. Par exemple, dans le monde des sportifs d'élite, deux spécialistes nommés Bertrand Théraulaz et Ralph Hyppolite (chercheurs et professeurs en méthodologie du sport), se sont intéressés au lien qui pouvait exister entre le mouvement corporel naturel de l'être humain (le profil moteur d'un individu) et la manière dont un individu appréhende le monde avec son cerveau droit et gauche (le profil psychologique d'un individu). «Ils ont élaboré une approche qui s'appelle Action Types, destinée à l'étude de la personnalité, née de la découverte du lien étroit existant entre les aspects psycho-neu-

rologiques d'une personne et sa propre motricité»¹. Cette approche reposerait sur des techniques mesurables avec des tests visuels et physiologiques. Les outils et processus qui en découlent permettraient de mieux accompagner les personnes dans leur vie personnelle et professionnelle.

Revenons un très bref instant à Carl Gustav Jung, qui a initié la théorie des types psychologiques, formalisée dans son livre *Types psychologiques*² en 1921. Ses travaux ont ensuite été poursuivis aux États-Unis pendant plus de 40 ans par Isabel Briggs Myers (1897-1979) et sa mère, Katherine Cook Briggs, qui ont ensuite créé le Myers Briggs Type Indicator ou MBTI. Cet outil «aide à améliorer vos relations personnelles et professionnelles, augmente votre productivité et vous permet d'identifier vos préférences en matière de leadership et de communication»³.

Carl Gustav Jung, psychiatre suisse, a d'abord été dauphin de Freud avant de s'en éloigner (ne partageant pas sa vision centrale de la sexualité). Il a créé des concepts psychologiques majeurs, tels que les Archétypes psychologiques, l'Inconscient collectif, la Persona, l'Animus et l'Anima. Il a également développé les concepts de Soi et d'Individuation, stade final de la psychanalyse jungienne. Les grandes lignes de sa théorie consistent en une vision globale de l'individu, avec un apport de l'inconscient vu comme positif, car source du potentiel créatif. Cette vision est fondée sur la loi des polarités, notre dynamisme

¹ Source: www.agilbee.com/Decouvrez-vos-talents-naturels.html

² Vous pouvez lire le livre traduit par Yves Le Lay: C. G. JUNG «Types psychologiques», Ed. Georg (1997), 506 pages

³ Voir l'excellent site www.16-types.fr pour une explication plus détaillée du MBTI qui s'inspire de C. G. JUNG



supposant un mouvement entre deux pôles. Jung est aussi à l'origine de la découverte des types psychologiques. Il a déduit de son expérience clinique avec ses patients et de ses observations que l'esprit humain dispose de quatre fonctions psychologiques de base: deux fonctions rationnelles de Jugement qui sont la *Pensée* et le *Sentiment* (ces deux fonctions permettent de traiter l'information pour arriver à des conclusions) et deux fonctions irrationnelles de Perception qui sont l'*Intuition* et la *Sensation* (ces fonctions permettant de recueillir de l'information de deux manières opposées). Jung a aussi observé que les individus ont tendance à trouver leur énergie et à être dynamisés de deux manières différentes: soit par l'environnement extérieur, les activités et les expériences: attitude d'Extraversion; soit par l'univers intérieur des idées, des souvenirs et des émotions: attitude d'Introversion. Extraversion ou Introversion ne sont pas ici à confondre avec le sens commun et erroné de «ouvert» ou «timide» mais plutôt dans leur sens étymologique de «tourné vers l'extérieur» et «tourné vers l'intérieur». L'apport de Briggs-Myers a été d'identifier une quatrième préférence, entre justement la Perception et le Jugement; l'indicateur MBTI identifie alors seize grands types de personnalité à partir des deux préférences possibles sur chacune des quatre dimensions précédentes. Il s'agit de préférences individuelles naturelles, tout comme le fait d'être gaucher, droitier ou ambidextre. Cela implique que:

- nous disposons d'un ensemble de possibilités, mais notre constitution, notre éducation, nous entraînent à en privilégier certaines par rapport aux autres. C'est une tendance naturelle, nullement

un choix conscient. Nous les utiliserons plus souvent, plus naturellement; notons que préférer ne signifie pas exclure, et il nous arrive d'utiliser une préférence opposée, mais avec plus de difficultés.

- Du coup, ces habitudes s'accroissent tellement qu'il nous paraît incompréhensible que d'autres procèdent différemment

- La tentation est donc grande, pour un groupe, de vouloir corriger les individus ne partageant pas les préférences majoritaires

- Pourtant, c'est dans ces préférences non utilisées que réside notre plus grand potentiel d'énergie et de développement

Les préférences sont donc les suivantes:

- Orientation de l'énergie: soit Extraversion / soit Introversion

- Recueil d'informations: soit Sensation /soit Intuition

- Prise de décision: soit Pensée / soit Sentiment

- Mode d'action: soit Jugement / soit Perception

Maintenant que les jalons de base sont posés, revenons au couple, puisque c'est notre préoccupation majeure dans notre métier de conseiller conjugal...

Ma collègue Monika Ducret a découvert l'approche Action Types lors de séances de physiothérapie avec Florence Raimondi. A cette époque, cette dernière se formait à cette nouvelle approche corporelle. La curiosité de Monika et son envie de comprendre le mécanisme de cette grille de lecture l'ont amenée à approfondir cet outil. Une collaboration étroite est née de leurs échanges. Monika a fait le lien entre l'outil proposé par Action Types et ce qu'il allait pouvoir amener de complémentaire dans l'approche des couples. En conseil conjugal, nous n'avons encore jamais utilisé un outil purement corporel permettant de faire le lien avec le fonctionnement de notre cerveau. Couple et Famille fait office de pionnière dans cette démarche collabora-

tive avec une personne formée à l'approche Action Types. Quel est le lien entre Jung et Action Types, allez-vous sans doute vous dire? Il est important de savoir que l'approche Action Types s'inspire directement de Jung et du MBTI, mais avec une différence importante: l'approche Action Types permet de découvrir notre type de personnalité par des tests corporels très simples (mais effectués par une personne qui maîtrise le modèle, afin de pouvoir transmettre de manière juste ce que nous dit notre corps). Le corps nous parle et fait un lien immédiat avec le cerveau, et je vous assure qu'il est impossible de tricher!!! Là réside toute l'originalité de cette approche: sans passer par un test MBTI, ni faire une psychanalyse jungienne! Bon, je plaisante, bien entendu, car les objectifs ne sont pas du tout les mêmes, donc oubliez ce que je viens d'écrire... Revenons à nos moutons. Je peux vous révéler que toute l'équipe de Couple et Famille s'est prêtée au jeu des tests corporels et nous avons tous été impressionnés par leur justesse: nous nous sommes tous reconnus dans la description de notre profil.

Comment ma collègue utilise-t-elle cet outil avec les couples? Une bonne alliance thérapeutique construite au fil des séances et une confiance sont des prérequis pour proposer cette démarche. Il s'agissait de couples qui étaient parvenus à surmonter la crise traversée et qui cheminaient ensemble plus sereinement. Ils semblaient, en outre, avoir un esprit curieux pour découvrir un outil proposé par ma collègue. Il faut savoir qu'en séance, avec un peu d'expérience, il est possible d'observer de manière intuitive certaines différences de fonctionnement entre chaque membre d'un couple. Ces différences sont parfois très contrastées, parfois elles le sont moins. Au fil des séances de conseil conjugal, il est possible de «conscientiser»



chez les clients leur manière de fonctionner, sans pour autant toujours réussir à leur faire réaliser que l'autre ne fait pas forcément «exprès» de fonctionner «autrement»...Donc, convaincue que cet outil pouvait être très intéressant, Monika a proposé que chaque membre du couple fasse une séance individuelle chez Florence. Ensuite les quatre personnes se sont retrouvées en consultation et un échange s'est effectué sur le vécu et le ressenti de chaque membre du couple. Pouvoir percevoir son profil a été bénéfique aux couples, qui ont pu apprendre à mieux comprendre leur fonctionnement et celui de leur partenaire, sans poser de jugement de valeur. Le but étant, au contraire, de permettre à chacun de dissiper les malen-

tendus et de ne pas avoir des attentes impossibles à vouloir changer un fonctionnement naturel chez l'autre, au même titre que d'être droitier ou gaucher. Chacun a pu comprendre qu'il lui faudra sans doute trop d'énergie à vouloir que son partenaire «devienne gaucher» si sa tendance naturelle est d'être «droitier». Monika a pu constater que cette démarche, en fin de processus de crise, pouvait permettre aux couples de faire «la paix» de manière plus claire (avec eux-mêmes et avec l'autre), et de leur offrir d'autres possibles dans leur dynamique de couple. Ils ont pu atteindre une compréhension profonde et plus fine de ce qu'ils sont; ils sont parvenus à mettre du sens sur des choses perçues mais qui n'étaient pas facilement explicables. Les couples ayant vécu ce processus, déjà par le biais du conseil conjugal, finissent en beauté grâce à cet outil intéressant, en se sentant

apaisés, confortés aussi physiquement. Les couples aux profils très différents ont parfois montré une inquiétude à se demander ce qui pouvait les «lier». Le fait d'en prendre conscience leur a permis d'une part de lâcher prise sur leurs attentes impossibles, et d'autre part de savoir que le terrain où ils peuvent se retrouver est certes mince, mais ils peuvent le cultiver et en prendre soin.

Cette horlogerie fine d'une meilleure compréhension de soi et de l'autre n'empêche pas d'autres lectures possibles, au contraire, elles se complètent. Il ne s'agit en aucun cas «d'enfermer» la personne, mais au contraire de favoriser la responsabilité de soi dans sa relation à l'autre, et particulièrement auprès des membres d'un couple, qui partagent leur quotidien et leur intimité profonde. Alors c'est encore mieux si cette démarche peut se faire grâce à un outil facilement accessible. ■



« Nous ne sommes pas là pour guérir de nos maladies, mais nos maladies sont là pour nous guérir »

Carl Gustav Jung



LITHOS – Stratégies pour Réussir

Stratégies d'apprentissage - concentration - motivation - confiance en soi

« Donnez à l'enfant le désir d'apprendre, et toute méthode sera bonne »

J.-J. Rousseau

Chacun possède à la naissance la soif de connaître et d'apprendre. Dans notre société en changement constant, le culte de la performance, véhiculé par la pression sociale, oublie trop souvent que ce qui est important, c'est l'épanouissement. On pense qu'il y a des personnes douées et d'autres moins douées. Or, en matière de réussite et d'échec, rien n'est dû au hasard. Se concentrer, calculer, être bon en orthographe, résoudre un problème, gérer le stress sont issus de stratégies mentales et corporelles.

Dans le cadre de LITHOS, nous nous intéressons à comprendre « comment ça marche quand ça marche » plutôt qu'à expliquer « pourquoi ça ne marche pas ».

Le quotidien des enfants en difficulté est encore trop souvent émotionnellement difficile. Il n'existe pas de solution « miracle » qui fonctionnerait pour tous. Ces enfants nous poussent à être créatives et inventives dans nos interventions avec eux. Au fil des ans, nous avons expérimenté l'importance de retourner à ce qui est à la base de tout apprentissage : l'utilisation et l'intégration, dans le cadre du travail scolaire, des cinq sens. C'est-à-dire redonner toute son importance au corps comme moyen d'apprendre.

Formées toutes les deux aux techniques PNL ainsi qu'à la méthode « Clés pour apprendre », nous proposons depuis presque 20 ans des cours destinés aux enfants, aux jeunes ou aux adultes qui rencontrent des difficultés d'apprentissage. Pour nous, chaque enfant, chaque jeune, est capable, unique et différent. Au travers de ce regard positif et axé sur les capacités et ressources de la personne, nous apprenons à l'élève comment se motiver, comment se (con)centrer, comment apprendre, comment organiser son travail, pour retrouver une confiance solide. Chacun sera ensuite guidé dans l'intégration de ses propres stratégies (corporelles et mentales) pour mieux réussir.

www.lithos-geneve.com



**Sylvie Denkinger - Ute Hanisch - 21, ch. du Signal - 1233 Bernex -
022.793.07.63 - 078.659.74.42**



Quand la lecture des attitudes corporelles facilite la résolution de conflits



**Pierre-Alain
CORAJOD**
*médiateur
familial*

Avez-vous déjà remarqué la capacité d'expression de notre corps et la manière dont il traduit les émotions intérieures? Que l'on soit thérapeute, médiateur ou tout autre intervenant, nous nous trouvons dans une position idéale pour observer ces attitudes qui paralysent, bloquent, biaisent la communication. Identifier ces signes peut être préventif et favoriser le dialogue.

Prenons quelques exemples rencontrés en médiation: lorsque les couples ou médiés entrent dans la salle de consultation, je leur laisse choisir la place qu'ils souhaitent occuper. En principe, il y a trois ou quatre fauteuils. Qui va prendre la place du fond ou celle vers la porte? Qui va s'asseoir sur le coussin ou le prendre sur ses genoux en guise d'objet sécurisant? Puis vient la place de la parole qui, bien souvent, est accompagnée de mouvements physiques: bras et jambes croisés en signe de refus, pile de dossiers sur les genoux indiquant une volonté procédurière ou de désarroi face à une réalité administrative, stylo mâchouillé, regard direct ou non, mouvement nerveux de jambes, etc... Lire ces expressions apporte un premier éclairage sur l'état émotionnel dans lequel se trouve la personne, ce d'autant que le discours intellectuel et raisonnable exprimé peut être à l'opposé. Loin de les considérer comme

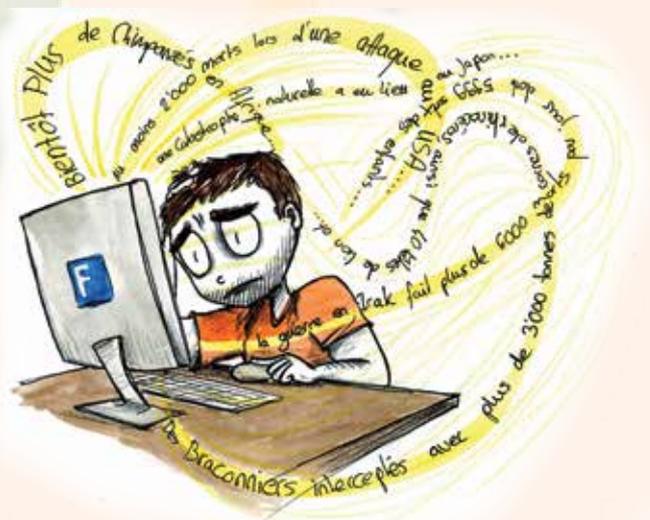
Vérité, il s'agit bien de reflets de l'état émotionnel interne. Le professionnel a la responsabilité de reconnaître le niveau des émotions et de le mettre en mots pour rassurer ou apaiser la personne en face.

Il arrive également d'être face à une personne en conflit qui, la tension augmentant en fonction des sujets importants, manifeste son niveau élevé de peurs, en marquant sa désapprobation en se levant et en menaçant de quitter la séance. Je suis toujours (ou presque) surpris de constater que face à un silence respectueux, une attitude extérieure humble et calme, il est possible à la partie en colère de revenir dans la discussion. Au fond, il n'aura pas fallu grand chose: un regard empathique et une attitude dénuée de toute intention agressive. Lorsqu'on vit le conflit on ne peut pas adopter cette posture-là. Ainsi, l'interlocuteur comprend que l'on est capable de discuter encore, une fois l'effet de surprise dépassé. Pour tout individu, professionnels inclus, les émotions et les enjeux exacerbent nos attitudes défensives, principalement pour ne pas perdre le sentiment de dignité.

Tout l'intérêt de cette lecture corporelle, est de pouvoir l'identifier, la nommer et la rendre aux médiés. Non pas pour juger, mais pour les inviter à réfléchir sur leurs manières usuelles de communiquer, d'être en relation avec autrui. Le langage corpo-

rel (ou non-verbal) est important, mais comme le souligne Florence Raimondi, il ne faut pas pour autant se réfugier derrière en invoquant qu'on est comme-ci ou comme ça et que cela ne peut être autrement. C'est justement parce que je réagis consciemment d'une certaine manière que je peux améliorer mon lien avec autrui.

Car, dans notre société, l'enjeu actuel est bien de savoir tisser des liens relationnels avec les personnes avec qui nous partageons le quotidien sans les casser à la première vague ou difficulté. En 2015, nous pouvons affirmer que nous vivons dans un contexte instable ou anxiogène. Les changements sont rapides, fréquents, brutaux parfois. Les moyens actuels de communications présentent l'avantage de garder un lien constant sur l'environnement qui nous entoure, mais c'est aussi un objet de diffusion instantané des malheurs du monde. Inconsciemment, nous sommes nourris en permanence par les informations, les événements, les notifications les plus belles ou les plus atroces. Cela se passe sur le palier d'en face ou à l'autre bout de la Terre, mais nous





sommes impactés par cela. Il en résulte de l'inquiétude, de l'instabilité ou encore de la peur. Il n'est pas seulement question des guerres, mais aussi des décisions politiques, économiques ou sociales qui nous touchent. Face à cela, force est de constater que nous sommes bien démunis et pourrions avoir tendance à nous replier sur nous-même ou adopter une attitude binaire. C'est-à-dire des discours radicalement opposés comme j'aime/j'aime pas, j'accepte tout/je refuse toute négociation. Nous n'avons plus le temps de comprendre le fonctionnement de l'autre, sa vision ou son ressenti. Pourtant entre le noir et le blanc existe quantité de nuances de gris et de couleurs. Dans le contexte de la séparation, la rupture du lien offre l'avantage immédiat d'une certaine tranquillité, mais le désavantage est qu'à moyen terme ce fonctionnement revienne par les questions des enfants ou sa répétition au sein de nouvelles relations.

Mettre des mots sur les maux

Dans le cas d'une séparation, les enjeux sont grands : aspects financiers, garde des enfants, partage des biens, etc. Pour régler ces points dans un document, seule la parole permet de mettre en mots les besoins, envies et peurs. L'exercice n'est pas facile et requiert une capacité à pouvoir s'exprimer clairement pour que les propos ne soient pas déformés ou mal interprétés par l'autre partie. Et c'est bien souvent ces mauvaises interprétations ou préjugés qui nous empoisonnent la vie et conduisent à des disputes, des désaccords. Ajoutez à cela une pincée de stress personnel et professionnel, une cuillère à café de fatigue et quelques décilitres d'inquiétude pour les enfants, vous obtenez un cocktail explosif

et destructeur pour le système familial ou relationnel.

En s'offrant un regard extérieur sur son fonctionnement relationnel, c'est expliciter ses forces et faiblesses. C'est permettre de travailler ces deux pôles. Quand la parole manque, que les mots ne sont pas suffisamment précis ou que le corps s'exprime à la place du langage, se faire aider pour en parler, pour mettre des mots sur les maux ne peut être qu'un

atout de plus pour que la relation perdure. En cela, l'approche Action Types est pertinente sur, au moins, deux plans temporels : le passé, pour favoriser la reconnaissance des efforts de l'autre et l'avenir, pour construire avec ce regard nouveau sur l'autre. Loin d'un discours idéalisé, cela pose les questions suivantes : qu'aimons-nous connaître du partenaire et quel lien souhaitons-nous entretenir avec lui/elle ? ■

La garde des enfants, un projet concret où le lien entre les parents semble primordial

J'aimerais rapidement illustrer l'importance du rôle du lien par un exemple très concret où une relation saine, malgré les désaccords, semble nécessaire. Il y a, au moment d'une séparation de deux parents, la volonté que chacun reste en lien étroit avec son ou ses enfants. La garde des enfants est un sujet très sensible. Sans entrer dans les détails historiques, la garde a souvent été confiée à la maman avec un droit de visite au papa. Puis, les pères ont revendiqué leur place dans le lien avec les enfants et les modèles de garde alternée (proche de la parité) sont apparus et ont été mis en place d'un point de vue juridique. Avec quelques années de recul, les enfants étant désormais jeunes majeurs, les études montrent que ce modèle de partage du temps de garde n'a pas que des effets positifs. Certes, il permet aux parents d'apaiser leurs angoisses d'être rayé de la mémoire de leurs enfants, mais il est constaté que d'un point de vue psychologique, ce système a des conséquences sur le développement psychique de l'enfant (sentiment d'être trimballé, angoisse accrue de perdre un parent, souffrance dépressive, clivage, gel des émotions, etc...).

Relayant les avis de spécialistes, les auteurs d'un recueil disponible sur le web¹, mettent en lumière les enjeux et indiquent ceci : avant 2 ans, le domicile devrait être chez la maman (pour autant qu'elle ne présente pas de danger pour l'enfant) et le papa aurait des contacts sur deux demi-journées. Entre 2 et 3 ans s'ajoute une nuit dans la semaine sans que le lien avec la maman ne soit rompu plus d'un jour et demi. Ce n'est qu'entre 3 et 6 ans, qu'une garde alternée (un week-end sur deux et plus) pourrait être envisagée. Au travers d'autres lectures, reviennent souvent les conclusions suivantes pour qu'une garde alternée puisse réussir :

- la proximité géographique
- une entente minimale des deux parents sur leurs modes de fonctionnement
- la prise en compte du lien et de l'implication de chaque parent envers leur enfant avant la séparation.

Il n'est pas question ici de faire le procès de la garde alternée, mais d'ouvrir à la réflexion, ce qui, pour certains, est une évidence ou un besoin individuel. Les juges, les médiateurs et les professionnels de l'enfance semblent de plus en plus sensibilisés à ces questions. En jeu, il y a l'avenir de nos enfants qui sont déjà acteurs de notre société de par les outils relationnels que nous leurs transmettons.

¹ «Garde alternée : les besoins de l'enfant», Christine Frisch-Desmarez & Maurice Berger



UN CORPS SAIN ?



**Philippe
MATTHEY**
prêtre

«Mens sana in corpore sano !» Sans le corps, l'esprit serait muet, inodore, insipide, invisible et impalpable. Cette expression latine nous dit comment la vie se manifeste en nous : «un esprit sain, dans un corps sain». La vie n'existe pas de façon virtuelle. Pas plus qu'elle ne se réduit à la matière de notre physiologie. Ce qui constitue l'être humain est fait de corps et d'esprit, l'un prolonge l'autre et lui donne du sens et réciproquement.

Notre corps dit tout de nous : par des mots et par toutes les expressions qui le font parler. Le langage du corps est si essentiel pour se comprendre et pour s'aimer. Le corps, la parole et l'esprit sont associés dans la Bible à la création de Dieu. Ils sont son expression de créateur et constitutifs des créatures que nous sommes. Quand l'Esprit planait sur les eaux, Dieu dit et sa parole est créatrice du corps de l'homme et de la femme pour devenir une seule chair (Genèse 1 et 2).

Notre corps dit aussi tout de Dieu puisqu'il a choisi de devenir chair en son Fils Jésus. «Le Verbe s'est fait chair et il a habité parmi nous» (Jean 1). Sans les mots du corps de son Fils, Dieu ne peut pas habiter parmi les hommes. Il ne peut prendre place dans notre histoire humaine qu'en s'exprimant comme nous. Par Jésus, Dieu vient mettre des mots,

donner une odeur et du goût, il se rend visible et se donne à toucher.

La religion chrétienne est donc par nature la religion du corps au point que nous croyons que Dieu nous donne son corps par amour pour notre humanité. Le culte chrétien, dans les différentes formes de son histoire, de ses traditions et des cultures des hommes, est construit avec nos cinq sens. Messe, Sainte Cène ou Eucharistie réunissent les chrétiens pour écouter la parole, goûter le pain de Dieu, sentir l'Esprit qui nous anime, voir la communauté et toucher ce que nous éprouvons grâce à lui.

Autant d'éléments physiques qui expriment le bien et le bon qui nous sont donnés et que nous pouvons partager : les mots du corps sont l'expression de la santé de l'esprit. Si ces mots sont sains, alors ils manifestent un esprit sain. La langue française permet de jouer sur les mots : sain peut devenir saint !

Quelle bonne nouvelle : la sainteté de Dieu se donne dans la santé de l'homme... Voilà l'idéal ! Mais qu'en est-il lorsque la santé n'est pas là ? Précieuse et fragile, nous savons que la santé de notre corps peut être atteinte ; mais celle de notre esprit peut

aussi être atteinte. Alors le corps humain est aussi le lieu de ses maux. Lorsqu'il est malade notre corps exprime aussi son mal-être. Jusque dans ses manifestations les plus explicites. Et si la santé du corps est atteinte notre esprit peut-être touché. Ne parle-t'on pas des maladies de l'âme ? Est-ce pour autant que la vie est détruite ?

C'est aussi là que la religion chrétienne est la religion du corps. Loin du faux idéal du corps parfait, modèle lisse trop inatteignable, nous osons aussi exprimer nos maux. Le signe est que, par Jésus, Dieu est venu affronter aussi et surtout nos fragilités humaines : «Je ne suis pas venu pour les biens portants, mais pour les malades» (Matthieu 9, 9-13).

La bonne nouvelle c'est que nous ne sommes condamnés ni à la perfection, ni à la forme idéale, ni à la santé éclatante. L'image qui exprime le mieux notre humanité est celle de la vérité humble et fragile et non celle d'un idéal inatteignable. Qui n'a jamais éprouvé que c'est parfois dans l'épreuve que l'amour et l'amitié sont les biens les plus précieux ? Ainsi, la santé de notre corps peut-elle n'être pas une limite à la sainteté de notre être tout entier.

Les mots du corps et les maux du corps sont en même temps le signe de Dieu dans son amour, sa compassion et sa miséricorde. Lorsqu'ils sont exprimés ils deviennent donc la forme de la compassion d'amour. De même dans nos familles, couples et communautés de nos vies : nos corps, même fragiles, sont le lieu de l'amour qui donne goût à la vie et qui donne sens à tout ce que nous devenons. ■





DE CHAIR ET D'ÂME

Boris CYRULNIK

Ed. Odile Jacob, 2006

Le langage du corps est inconscient mais très présent dans l'existence de l'homme même si nous ignorons très souvent son impact dans notre vie.

Le corps c'est le ici et maintenant car on ne sait pas de quoi est fait demain ; on doit penser aux bons moments de l'instant.

Cette articulation entre le corps et l'âme, l'auteur Boris CYRULNIK, qui est neuropsychiatre, nous la fait découvrir à travers CHAIR ET D'ÂME, en nous racontant cette histoire :

Il rencontra un groupe de neurologues. Des savants compétents qui connaissaient tout du cerveau : son anatomie, son fonctionnement, ses troubles et parfois les remèdes aux troubles. Mais tous ces médecins boitaient ; il rencontra un second groupe de médecins psychiatres et psychologues. Ils savaient tout de l'âme : sa naissance, son développement, ses conflits... ces médecins boitaient aussi.

A travers ce récit, l'auteur nous fait comprendre que ces deux disciplines (neurologie et psychiatrie-psychologie) ne sauraient s'ignorer au risque de boiter ; car on ne peut concevoir un homme sans âme ou une âme sans homme.

Afin de nous permettre une meilleure compréhension, il relate les différentes études et expériences qui ont été menées sur l'être humain en rapport avec les *douillets affectifs*, la formule chimique du bonheur, les deux inconscients, le souci de l'autre, le mariage de l'histoire et du cerveau âgé...

Ces études ont prouvé que les personnes dites invulnérables ont des gènes qui leur permettent de transporter plus de sérotonine. Il existe donc un déterminant génétique de la vulnérabilité. Mais il n'y a pas de fatalité génétique. En effet, on constate que le cerveau évolue comme une pâte à modeler et s'adapte en fonction de la culture et de l'environnement organisé par les comportements parentaux. Les aptitudes biologiques peuvent donc être remaniées par les structures sociales. La vulnérabilité peut même être utilisée comme une force. Un déterminant génétique n'est pas forcément prédictif de pathologie biologique ou psychologique. Il y a comme une ficelle qui unit l'âme au cerveau. Une modification du milieu peut modifier le fonctionnement.

Le cerveau humain est façonné par les mots et gestes dans lesquels il baigne. La musique précède le langage, tel un bébé de 10 mois qui danse en entendant une musique alors qu'il ne maîtrise pas encore le langage. Mais tous les humains ne sont pas sensibles à l'information musicale. La neuromusicologie nous explique le mystère d'un homme qui doit être à la fois neurologique, émotionnel et profondément culturel.

Le simple fait de s'attacher à quelqu'un nous engage dans un travail de décentrement de soi. La souffrance de quelqu'un qu'on aime provoque en nous un malaise biologique. Dans la plupart des couples le bonheur de l'un euphorise l'autre. L'empathie nous permet de vivre ensemble dans le meilleur et le pire.

En conclusion, on peut dire qu'on ne peut pas séparer le corps de l'âme. Il n'y a pas de suprématie d'une discipline (biologique ou psychologique) sur une autre. La combinaison des différentes disciplines empêche le dogmatisme spontané d'une discipline et des idées imprévues peuvent surgir ■

BORIS CYRULNIK
DE CHAIR ET D'ÂME



Odile
Jacob



proposé par
**Emilienne
BELEM**

**Vous souhaitez soutenir notre association?
Nous serons heureux de recevoir vos dons sur notre
CCP 12-10967-2**

**Vous souhaitez devenir membre de notre association?
Cotisation annuelle:
Fr. 40,- par personne
Fr. 80,- pour les personnes morales et les associations**

COUPLE ET FAMILLE
Rue du Roveray 16
1207 GENEVE
022.736.14.55
info@coupleeffamille.ch
consultations de
couple - parents - famille
médiation familiale
médiation parents-ados
sur rendez-vous
français - espagnol

Retrouvez tous les articles
de **LA GAZETTE** sur notre site

www.coupleeffamille.ch
<http://www.facebook.com/coupleeffamille>



**PROCHAIN
NUMÉRO
DÉCEMBRE
2015**

**Couple et Famille remercie tous ceux qui soutiennent l'association,
que ce soit par des dons, leur amitié ou de la publicité autour d'eux.**