

GROUPE DE PERFECTIONNEMENT SYSTÉMIQUE

Approche Systémique Coopérative - Année 2024

Faire d'un obstacle une ressource

Les ressentis, premiers éléments factuels

Doivent être considérés comme des faits ce que les personnes disent, pris littéralement, ou ce qu'elles font et montrent à tous. C'est-à-dire ce qu'une caméra et un magnétophone enregistreraient et pourraient restituer et sur quoi tout le monde ne pourrait qu'être d'accord, à condition de ne pas être tout de suite dans *l'interprétation* de ce qui a été dit ou montré, espace de débats acharnés et de nombreuses occasions de désaccords.

Mais le premier fait indiscutable, non visible lui sur les enregistrements, c'est ce que chacun ressent. Pour l'intervenant, cela nourrit ses réflexions et le guide dans ses interventions. Pour que ce ressenti devienne factuel, il faut le distinguer de ses interprétations, ces dernières relevant d'un processus cognitif quasi immédiat qui cherche à donner un sens, une justification, une explication, une cause, à ces ressentis.

Si l'on peut douter de la sincérité d'un ressenti exprimé, ou en imaginer un différent de celui qui est manifesté, l'identification d'une émotion est de la responsabilité de la personne qui la vit, même si elle en fait porter l'origine sur un événement qui lui est extérieur qui lui « imposerait » ce ressenti. On peut juger ce ressenti, de l'extérieur, inapproprié ou mensonger, mais on ne peut nier qu'il est revendiqué comme correspondant au vécu de la personne qui le partage. La difficulté est de ne pas passer, comme nous le faisons tous rapidement, de l'émotion à ses causes supposées. La plupart du temps, lorsque ce ressenti est désagréable, la cause identifiée est extérieure à la personne. Qui s'imposerait un vécu désagréable ?

Il y a donc là réconciliation entre l'objectivité (les dires et actes visibles de chacun considérés sans aucune interprétation causale ou jugement de valeur) *et* la subjectivité (mon ressenti sans aucune interprétation causale ou jugement de valeur autre que celui, implicite, exprimé par ce ressenti lui-même¹).

Une expression qui pose problème

La formulation de ce ressenti, en le contextualisant dans l'échange où il apparaît, est délicate. L'énoncer comme en lien avec telle ou telle circonstance fait que cette dernière risque d'être comprise comme sa cause, ce qui pourrait être interprété comme une « accusation », accusation contre laquelle les intéressés se défendront.

Il faut donc prendre la responsabilité de ce que l'on ressent et éviter les formules telles que « quand vous faites cela, ça m'irrite ... » et plutôt dire « je me sens irrité quand je vous entends dire que... ».

Dans les deux formulations il y a un lien entre un événement et une émotion, mais mettre l'évènement en premier c'est implicitement le situer comme « cause de... », et non comme « occasion de... », une nuance qui échappera à beaucoup, mais importante pour ne pas induire encore plus un sentiment d'accusation et d'incompréhension. On peut avoir ressenti à tort telle ou telle chose, mais on ne peut pas dire que ce qui est ressenti, pour injustifié que ce soit, n'existe pas.

¹ Soulignons en effet que toute émotion est d'abord jugement sur le monde avec lequel nous sommes en contact. Cf. infra.

Il faut assumer sa subjectivité, en se rappelant que l'émotion est la forme primaire du jugement : l'agréable est généralement considéré comme bon et bien, le désagréable comme mauvais et mal... Ce qui n'empêche pas les émotions d'être elles-mêmes complexes puisque, non seulement nous en ressentons toujours plusieurs et non une seule, mais que nous portons en plus un jugement sur elles, certaines ayant davantage notre sympathie, personnelle et/ou sociale.

Alliance, implication et position basse

L'alliance ne repose pas sur le fait de partager la même vision du monde, d'être d'accord. Si c'était le cas, ce serait même un handicap puisqu'alors la vision commune aboutirait parfois aux mêmes solutions inefficaces.

L'alliance ne repose pas non plus sur le fait d'avoir des solutions clés en main à proposer. Même si cela peut être une attente légitime, d'autant que nombreux sont les professionnels qui promettent l'atteinte des objectifs visés en un minimum de temps ; « efficace et rapide » ne sont-ils pas les deux qualificatifs les plus utilisés sur le marché du coaching ou de la thérapie « brève » ?

De plus, l'attente de solutions par les personnes qui consultent fait que toute question et toute remarque seront perçues comme en lien avec leur problème et interprétées comme suggestion de cause ou/et de solution.

- S'il est tout à fait légitime de proposer des options de solution, ce sera après avoir exploré :
- les solutions déjà tentées (de manière à ne pas proposer ce qui a déjà été source d'échec),
 - les solutions imaginées et rejetées (trop lourdes par exemple par leurs conséquences mais riches d'informations sur les contraintes qui structurent le système)
 - les solutions conseillées et refusées (car non compatibles avec les valeurs de la personne ou du système).

On pourra alors, sur un mode prudent poser la question :

« que se passerait-il si vous faisiez ... ? »

L'alliance repose sur une réelle bienveillance, c'est-à-dire fondamentalement sur la conviction que les personnes en difficulté font de leur mieux, et qu'elles sont animées par de bonnes intentions. C'est une « acceptation inconditionnelle » de cette volonté de bien faire malgré des actions avec lesquelles on peut ne pas être d'accord...

Il s'y ajoute un effort de compréhension et un désir de trouver un sens acceptable dans lequel les intéressés peuvent se reconnaître. Et cet effort de compréhension manifeste notre incompréhension, le fait que l'on ne sait pas, mais que l'on peut découvrir et apprendre.

Notre savoir est un savoir découvrir et non un déjà-là, précédant l'expérience de la rencontre. Une réelle position basse : je ne sais pas à la place de l'autre, mieux que lui-même.

Un espace privé à protéger : la liberté de ressentir

Mais pour que cette alliance ne soit pas purement simagrées, il faut que les accompagnants développent un espace privé, c'est-à-dire sans expression sociale, où ils pourront faire le plus pleinement possible l'expérience des émotions qu'ils sont invités à vivre. En particulier des émotions peu compatibles avec l'image de l'intervenant « neutre et bienveillant », impassible sous les coups comme face aux désespoirs, une espèce d'être inhumain, sans peur et sans reproche, oscillant entre sainteté admirable et indifférence totale. Accueillir ces ressentis que la déontologie réprovoque (comme la colère, la panique, l'impuissance, le rejet, le dégoût, le désir, la honte, etc.) permettra de réfléchir à leur place et leur importance dans les processus qui entretiennent le problème.

« Nos » ressentis : un espace commun ?

Si nos ressentis nous paraissent l'expression la plus intime de notre personnalité, il faut tenir compte du fait qu'ils apparaissent toujours dans un certain contexte, et que, sans ce dernier, ce ne serait que des œuvres produites par notre imagination.

L'idée même de la résonance, telle que Momy Elkaïm nous l'a proposée, sans nier le lien avec notre histoire singulière c'est-à-dire sa dimension (contre-)transférentielle, c'est de lui redonner tout son sens de message que le monde nous adresse. Nos ressentis sont, aussi, des informations sur ce qui n'est pas nous.

Autour d'une situation problème, il y a une circulation des émotions. Il y a celles que l'on ne veut pas ressentir et qu'il faudra faire exprimer par d'autres, il y a celles que l'on veut ressentir et il faudra provoquer chez les autres les comportements qui les justifient.

À ces occasions, c'est-à-dire à chaque instant, chacun conforte et vérifie ses croyances sur lui-même, sur les autres et sur la vie en général, c'est-à-dire que chacun invite les autres à renforcer son système de croyances.