

**DE LA PÉDAGOGIE DE LA
NON-VIOLENCE
À CELLE DE LA GESTALT**

**UNE BOÎTE À OUTILS POUR ALLER PLUS LOIN
(BOAL)**

PRÉAMBULE

Ce travail de mémoire comporte deux parties très différentes dans la forme et le contenu, et qui peuvent se lire séparément, même si l'une éclaire l'autre :

1^{ÈRE} PARTIE : LE CAHIER THÉORIQUE

Synthèse de mon parcours professionnel, démarche intégrative de pédagogies diverses, avec en point de mire le bricolage à venir entre formation en résolution de conflits et Gestalt-thérapie de groupe.

2^{ÈME} PARTIE : LE FICHER D'ACTIVITÉS

Fichier d'activités pédagogiques utiles dans l'animation de groupes de formation ou de thérapie. Chaque fiche comportant des variantes et objectifs différenciés selon le type de démarche.

RESUME

Un éclairage en miroir : La Gestalt éclaire ma pratique de formatrice en résolution non-violente des conflits, qui éclaire à son tour la Gestalt.

Comment la Gestalt affine l'utilisation de techniques de formation, en particulier les jeux et exercices d'Augusto Boal et d'autres exercices psychomoteurs, et comment ces techniques peuvent éclairer, en permettant de les expérimenter, certains principes ou concepts de la Gestalt.

Ce mémoire comporte un cahier théorique et un fichier d'activités.

MOTS-CLES

Groupe de formation / Groupe de thérapie

Gestalt DE Groupe / Gestalt EN Groupe

Posture gestaltiste

Augusto Boal

Cycle de contact

Outils pédagogiques

Awareness

Un merci du fonds du cœur à :

Fanny pour son accueil et nos retraits studieuses

Philippe et Fernand pour leurs apports éclairants

Jean-Charles pour sa patience et ses encouragements

André pour sa relecture pointue et motivante

TABLE DES MATIÈRES

1.	Introduction au Cahier théorique	6
2.	Mon parcours vers une pédagogie de la non-violence.....	6
2.1.	Militance non-violente : pédagogie par « entraînement » (« Peace Trainings »)	6
2.2.	Education Populaire : la pédagogie des opprimés (Freire) et la pédagogie du corps en mouvement (Augusto Boal)	7
2.3.	Rodgers, Gordon, Rosenberg, de la psychologie à la pédagogie humaniste.....	7
2.4.	Bricolage d'une pédagogie engagée.....	8
2.5.	Professionnalisation : le collectif FormAction.....	8
2.6.	Vers une gestaltisation de ma pratique de formatrice... ..	8
3.	Etude comparative entre nos pratiques de formation et les thérapies de groupe en Gestalt	9
3.1.	Groupe de thérapie et posture du thérapeute.....	9
a.	La Gestalt EN groupe	9
b.	La Gestalt DE groupe	10
c.	Activités pédagogiques dans ces deux types de groupes ?	11
3.2.	Groupe de formation et posture du formateur, sous le regard gestaltiste.....	11
a.	Les fonctions du formateur	11
b.	La pédagogie du formateur	12
c.	Le formateur et les phases de la vie du groupe.....	12
d.	Une séance de formation, comme cycle de contact	14
3.3.	Les points communs.....	15
a.	Démarche volontaire des participants.....	15
b.	Objectifs individuels des participants	15
c.	Confiance de base en l'intervenant au départ	16
d.	Confiance au groupe non acquise au départ.	16
e.	Besoin d'appartenir au groupe et peur de la confluence.....	17
f.	Mission générale	19
g.	Utilisation de l'effet du groupe	19
3.4.	Les dissemblances	21
a.	Type de groupe (ouvert / fermé)	21
b.	Contrat et objectifs.....	21
c.	Intentionnalité, militance et transformation sociale.....	22
d.	La contrainte temps.....	23
3.5.	Tableau comparatif des pratiques de formation et de thérapie de groupe.....	24
4.	Où la Gestalt éclaire et transforme ma pratique de formatrice	25
4.1.	Ma posture de formatrice	25
4.2.	A la frontière entre thérapie et formation.....	26
5.	Les outils pédagogiques au service de la Gestalt-thérapie de groupe.....	29
5.1.	Le point sur les termes (activités, exercices, jeux, médiateurs...)	29
5.2.	Types de médiateurs utilisés dans les thérapies de groupe	30
5.3.	Les effets souhaités	31
5.4.	De Moreno... ..	32
5.5.	... à Boal	32
6.	Conclusion du Cahier théorique	35

7.	Bibliographie	36
8.	Introduction au Fichier d'activités	40
9.	Repères méthodologiques à l'attention des animateurs	40
9.1.	Terminologie	40
9.2.	Champs d'utilisation	40
9.3.	Types d'utilisation.....	41
9.4.	Cadre de sécurité	41
9.5.	Débriefing, évaluer, intégrer... ..	41
9.6.	...ou ne pas analyser et se laisser sentir	42
9.7.	Glossaire des concepts de Gestalt	43
9.8.	Squelette d'une fiche.....	45
9.9.	Les fiches	46
	B1 - LA GRIPPE ESPAGNOLE	47
	B2 - LA MAIN AFFECTIVE	48
	B3 - LE GREC	49
	B4 - LE VAMPIRE DE STRASBOURG (ET L'OURS DE POITIERS)	51
	B5 - DESSINER SON PROPRE CORPS.....	52
	B6 - LE CLOWN D'AMSTERDAM (ET SUIVRE AVEC EMPATHIE)	53
	B7 - SE POUSSER L'UN L'AUTRE.....	55
	B8 - LES BONJOURS EMOTIONNELS	56
	B9 - LA MOINDRE SURFACE.....	57
	D1 - LE SATELLITE	59
	D2 - LE BANC DE POISSONS	60
	D3 - LE VILLAGE	61
	D4 - APPROCHE-TOI MAIS PAS TROP	63
	D5 - LES FORTS ET LES FAIBLES.....	65
	D6 - LA DANSE DES BAGUETTES.....	67
	D7 - LA SIESTE DU SERPENT.....	68
	D8 - QUE DITES-VOUS APRES AVOIR DIT BONJOUR.....	69

1^{ÈRE} PARTIE
LE CAHIER THÉORIQUE

1. Introduction au Cahier théorique

Mon mémoire se veut un pont entre deux types de pratiques, celle de la thérapie de groupe gestaltiste et celle de la formation d'adultes dans le domaine de la communication et du conflit. J'ai tenté de définir les points communs et les divergences entre ces démarches, de faire le point sur les passages possibles entre les deux.

Le fichier d'activités représente concrètement, en tant qu'objet, dans son contenu et dans sa forme, le lien entre les deux démarches. Mais avant d'élaborer le fichier d'activités il m'a paru important d'explorer dans quelle mesure certains de ces exercices peuvent être utilisés dans des **groupes de Gestalt** (en formation, en thérapie en groupe, en thérapie de groupe).

Je tenterai donc de me situer personnellement au **carrefour de la formation et de la thérapie**, et de voir ce qu'il pourrait y avoir à la « frontière-contact » de ces deux environnements, dans un aller-retour réflexif entre Gestalt et pédagogie de la non-violence.

2. Mon parcours vers une pédagogie de la non-violence

2.1. Militance non-violente : pédagogie par « entraînement » (« Peace Trainings »)

Mon parcours scolaire classique me menant à l'université (licence en Lettres et Ethnologie), je n'avais pas d'autre expérience de la pédagogie que celle des cours frontaux et du transfert vertical du savoir entre enseignants et étudiants.

Dès 17 ans j'ai milité dans divers mouvements associatifs pour la paix et contre le racisme. Ces engagements associatifs m'ont amenée à m'investir dans la politique contre l'armée et dans divers mouvements de non-violence active. J'ai commencé à 25 ans à me former avec PBI (Peace Brigades International) dans le projet d'un départ à l'étranger. Ces formations avaient lieu en Suisse, France, Allemagne, Belgique, dans plusieurs langues, toujours résidentielles, et les participants venaient de tous horizons et de tous âges.

Outre les contenus passionnants de ces formations, j'ai été grandement chamboulée par la pédagogie active utilisée : il fallait vivre concrètement le conflit, la violence, d'où mises en situations, jeux de rôles à grande échelle, sur le terrain, et vécu de groupe analysé en tant que contenu de formation. On appelait cela des « **entraînements** », il est vrai que les expériences vécues en tant que volontaires sur le terrain nécessitaient l'acquisition de savoir-être et d'attitudes adaptées aux situations les plus extrêmes, donc à l'acquisition de certains réflexes...

Dès le départ j'ai pris note des méthodes pédagogiques que j'ai archivées dans un tout premier fichier d'activités. Mon intérêt pour « transmettre » la non-violence m'a incité à participer en 1994 à une **formation de formateurs** en résolution non-violente des conflits, organisée dans le cadre associatif francophone (MAN en France, PBI en Suisse, Université de Namur en Belgique).

2.2. Education Populaire : la pédagogie des opprimés (Freire) et la pédagogie du corps en mouvement (Augusto Boal)

A la même époque j'hésitais avec mon compagnon à partir dans d'autres types de projets de développement. Nous avons pris contact avec plusieurs ONG de volontariat au Sud, et opté pour E-Changer, petite ONG qui offrait aux futurs volontaires une formation élaborée, sur une année, également participative. Cette formation a abouti entre 1994 et 1997 à une affectation de 3 ans au Sud de l'Amazonie péruvienne. Le projet initial consistait à former des jeunes à devenir responsables de structures d'accueil pour enfants et adolescents. J'ai rapidement trouvé des appuis sur place auprès de péruviens professionnels du développement communautaire, et c'est sur le terrain que je me suis formée « sur le tas » aux techniques d'**Education populaire**, et que j'ai connu les théories de **Paolo Freire** et de ses successeurs : pédagogie des opprimés, engagée pour une transformation sociale, valorisant les savoirs locaux, les racines et les problématiques des populations défavorisées.

J'avais alors pour livre de chevet les « Jeux pour acteurs et non acteurs » d'**Augusto Boal**. Partageant les mêmes idéaux sociopolitiques que Freire, il amène dans son « Théâtre de l'opprimé » un complément méthodologique important, avec son travail autour du corps en mouvement. Grâce à la liberté d'action que me donnait mon statut de volontaire, j'ai eu de nombreuses opportunités de réaliser sur place des ateliers avec les populations les plus diverses.

A mon retour en Suisse, j'ai pu poursuivre l'expérience en organisant des ateliers d'Education Populaire et en travaillant comme animatrice socioculturelle et formatrice d'adultes.

2.3. Rodgers, Gordon, Rosenberg, de la psychologie à la pédagogie humaniste

Parallèlement à ces formations sur le tas, j'ai également suivi dès 1993 des formations en CNV (Communication Non Violente) avec **Marshall Rosenberg** et les formateurs issus de ce réseau. Le modèle de la CNV à l'intérêt d'être très simple, de comporter un nombre limité de concepts (4 pas : observation, sentiment, besoin et demande), et de transmettre rapidement et efficacement des bases de communication. La CNV, traduite dans de nombreuses langues, très en vogue aujourd'hui, n'était connue à l'époque que grâce aux stages, aucun livre n'avait encore été publié.

Je me suis donc naturellement plongée aux racines de ce modèle de communication : les psychologues humanistes, en particulier **Rodgers** et son successeur **Gordon**. J'y ai retrouvé des éléments de pédagogie très proches de l'Education populaire.

Pour la psychologie humaniste (comme pour la Gestalt) l'homme a en lui-même ce qui est nécessaire à son évolution, et pour se développer psychologiquement, il a besoin de la considération positive et de la confiance de son entourage dans ses capacités. Gordon par exemple émet le postulat que lorsqu'une personne sent qu'elle est vraiment acceptée telle qu'elle est, c'est alors qu'elle peut commencer à changer. Dans ce climat d'acceptation, les participants aux formations peuvent expérimenter, élargir la gamme des comportements, grâce aux permissions d'être données dans ce cadre sécurisant.

2.4. Bricolage d'une pédagogie engagée

Dès mon arrivée au Pérou j'avais donc en embryon tous les éléments possibles pour bricoler une pédagogie qui me convenait et adaptée aux situations de terrain. J'avais aussi tout un monde nouveau à découvrir, et me retrouvais dans un contexte de vie particulièrement favorable pour lutter contre toutes les formes de rigidification de la fonction personnalité chez moi... les chocs culturels et la rencontre de l'altérité m'ont permis de grands pas dans ce sens.

J'ai en particulier « bricolé » une pédagogie basée sur :

- La militance : la formation permet de sortir de l'oppression personnelle, groupale, sociale, politique, mondialiste.
- L'objectif = changement : pédagogie confrontante, visant à une amélioration des conditions de vie, en favorisant la prise de responsabilité et de liberté de chacun ;
- la participation active des stagiaires, pédagogie centrée sur les ressources et connaissances des personnes, participation dans tout le processus de formation (élaboration à évaluation).
- La non-violence active.

De retour en Suisse, c'est tout naturellement autour de la lutte contre la violence (interpersonnelle, sociale, structurelle) que je me suis investie au niveau de la formation d'adultes, en m'adaptant aux éléments de contexte particulièrement saillants sur le moment dans les milieux que je fréquentais (adolescence, écoles). Afin d'obtenir une reconnaissance officielle de toutes ces expériences j'entamais deux formations en parallèle et obtenais le diplôme d'animatrice socioculturelle et le Brevet fédéral de formatrice d'adultes.

2.5. Professionnalisation : le collectif FormAction

Cumulant trois métiers, maman, animatrice et formatrice, j'ai lâché l'animation en 2002 pour me consacrer, à temps partiel, à la formation d'adultes en tant qu'indépendante. Comme nous étions trois collègues formateurs à nous retrouver en même temps dans les mêmes questionnements professionnels, nous avons monté une petite structure très souple, FormAction, unissant ainsi nos forces et expériences pour prospecter, échanger sur nos pratiques, monter des projets, répondre au mieux aux demandes et répartir nos forces et compétences. La structure évolue à mesure que chacun de nous amène des éléments nouveaux ou que nous revisitons des éléments qui nécessitent d'être dépoussiérés. Cette collaboration nous incite ainsi à de perpétuels « ajustements créateurs » et à ne pas nous perdre ainsi dans une routine de formation.

2.6. Vers une gestaltisation de ma pratique de formatrice...

En fin 2005, j'entamais une thérapie de groupe en Gestalt. Plongée continuellement dans des groupes en tant que formatrice, et là à nouveau dans un groupe en tant que patiente, j'ai pu expérimenter une autre dynamique, et voir apparaître des points communs et des différences importantes entre ces types de groupes. A mesure des stages et week-ends de Gestalt, je ramenais dans ma pratique de formatrice de nouvelles manières d'être au groupe (plus d'awareness, certaines résistances au contact moins prégnantes), d'autres manières d'amener certains contenus (émotions dans les conflits, en particulier travail sur la colère). J'ai dans le même temps souhaité m'ouvrir à d'autres types de participants, en dédiant une partie de mon temps à des formations dans le milieu carcéral, avec des jeunes délinquants en centre éducatif fermé, avec des détenus adultes ainsi que des gardiens de prison.

3. Etude comparative entre nos pratiques de formation et les thérapies de groupe en Gestalt

Avant de comparer les postures du thérapeute et du formateur, pour voir sur quelles bases communes nous pouvons utiliser certaines activités, il m'a semblé utile de faire le point sur ce que je pouvais comprendre de la posture du thérapeute lorsqu'il travaille en groupe.

3.1. Groupe de thérapie et posture du thérapeute

On peut distinguer deux types de groupes en thérapie gestaltiste, et donc également deux postures différentes du thérapeute.

a. La Gestalt EN groupe

C'est le mode de fonctionner de la plupart des groupes continus de l'EPG ainsi que des stages ponctuels qui procèdent de la même manière. C'est en quelque sorte une thérapie individuelle en groupe. Chaque membre du groupe travaille une problématique qui lui est propre. L'intérêt de la présence des autres participants étant multiple :

Marie Petit ¹ mentionne :

- L'espoir (si toi tu changes, moi aussi je le peux)
- L'universalité : « je croyais que j'étais seul à avoir ces problèmes-là »
- Une meilleure information (réponses données par le thérapeute et les participants)
- L'altruisme (possibilité de donner)
- La mise en scène du groupe familial originel
- L'enseignement interpersonnel grâce aux interactions
- La qualité de l'expérience émotionnelle
- Le groupe microcosme social
- Le groupe amplificateur et témoin
- Le groupe financièrement à la portée de tous

Le thérapeute fait donc travailler une personne après l'autre, même s'il est pleinement conscient de la présence du groupe dans le champ et des influences possibles : selon Francis Vanoye, « En règle générale, le thérapeute gestaltiste part du principe que le client est là, ici et maintenant, et que, dans le champ, il y a le reste du groupe. Donc, ce qui est amené est, d'une manière ou d'une autre, possiblement lié au groupe, même si ce n'est pas dans l'immédiat. » ²

Même si le groupe résonne, que l'émotion circule, « le groupe en tant que tel n'est que faiblement impliqué. Il peut se produire des phénomènes de groupe, sans que le thérapeute ait à les travailler. Il le fait si ces phénomènes empêchent le travail individuel de se faire. » ³

¹ Marie Petit, 1980, p. 111

² Francis Vanoye, 2005, p. 139

³ Francis Vanoye, 2005, p 141

Ainsi, dans ce type de groupe :

- Le thérapeute se centre sur **une personne à la fois**, même si les autres personnes du groupe sont touchées et prennent des éléments pour eux de ce qu'a travaillé le client. L'**intentionnalité** du thérapeute est donc dirigée vers chacun des clients.
- Son **objectif** est le changement pour chacun des clients, la présence des autres membres peut aider les individus, mais ce n'est pas forcé.
- La fonction de **garant du cadre** est particulièrement importante dans le sens de protéger le travail de chaque client des possibles interventions inadéquates du reste du groupe. Ainsi le thérapeute « constitue le groupe en milieu relativement sécuritaire – notamment en posant et en faisant respecter le cadre – tout en dissipant parfois ce que peut avoir d'illusoire une représentation trop idyllique du groupe ».⁴
- Lorsqu'un **problème** a été évoqué par un des participants, le thérapeute ne le collectivise pas. Il laisse au groupe un espace de feed-backs pour que chacun puisse exprimer en quoi il a été touché. Ces feed-backs sont parfois traités par la suite individuellement, si le problème resurgit dans la rencontre avec le thérapeute.
- La **figure** émerge de l'interaction entre thérapeute et client, et non du groupe.

b. La Gestalt DE groupe

Selon Francis Vanoye⁵, la Gestalt DE groupe est une « pratique de la Gestalt où l'on travaille avec le groupe en référence, dans l'objectif que les individus évoluent. L'individu grandit avec le groupe. ». Le client va « prendre contact avec ses processus psychosociaux en faisant la relation entre ses réactions dans le groupe et ses réactions dans sa vie de tous les jours »

Dans ce type de groupe :

- Le thérapeute ne fait pas travailler une personne seulement, mais ce que dit une personne représente quelque chose de groupal. Toute **spécificité** dans le groupe montre quelque chose du groupe. L'**intentionnalité** du thérapeute est donc dirigée vers le groupe entier, ensemble d'individus en contact dans l'ici et maintenant. Sur une intervention individuelle, il dira par exemple : « C'est dans ce groupe-ci que se réactive quelque chose pour toi ? Comment est-ce possible ? ».
- Son objectif est le changement, mais c'est le groupe essentiellement qui est **agent de changement**.
- Le thérapeute n'est pas garant du **cadre** au même titre que celui qui travaille en groupe. Il fixe des règles au départ, mais les conflits, les obstacles au bon déroulement des séances, et même les transgressions aux règles sont autant de « matériel de travail » que le thérapeute pourra ramener dans le groupe comme élément de travail thérapeutique.
- Lorsqu'un **problème** est évoqué par un des participants, le thérapeute dira alors : « *Est-ce que ça parle de ce qui se passe dans le groupe ?* ».
- Le thérapeute fait apparaître les différences entre les personnes du groupe (ex. ceux qui disent et les autres) pour permettre l'émergence de la **Figure**. Il y aura alors changement sans que l'on sache lequel à ce stade. Car le thérapeute n'a pas d'intention par rapport à ce changement => de fait il évite de vouloir faire apparaître le changement, mais **permet de faire apparaître la Figure**.

⁴ Francis Vanoye, 2005, p. 141

⁵ Francis Vanoye, 2005, p. 146

c. Activités pédagogiques dans ces deux types de groupes ?

De ces différences de posture, d'objectifs et de méthodes, on peut déjà conclure que contrairement à la Gestalt EN groupe où l'utilisation d'activités pédagogiques peut avoir un sens et une utilité, en Gestalt DE groupe, ce n'est pas le cas :

- Dans la Gestalt EN groupe, le thérapeute peut, à des fins pédagogiques pour l'ensemble de ses clients, et dans l'intention de faire avancer chacun, proposer des **activités** afin de mettre les clients en situation de contact avec d'autres membres du groupe, leur faire vivre une expérience, les faire échanger là-dessus, puis éventuellement traiter individuellement ce que ces moments ont provoqué. Ainsi dans mon groupe ponctuel nous faisons régulièrement des exercices de centrage, des activités à 2 ou 3 en silence, en lien avec le corps ou la communication, d'autres exercices de groupes aussi pour expérimenter différemment le cycle du contact par exemple.
- Dans la Gestalt DE groupe le thérapeute n'en aura pas l'usage, car mettre le groupe en situation, ce n'est pas accueillir le groupe dans sa situation propre, cela amènerait à travailler sur des figures apparaissant dans l'activité, pour chacun des membres du groupe, mais pas à l'émergence d'une figure DE groupe, de ce groupe-là ici et maintenant.
J'imagine pourtant (et ce sont là des hypothèses à vérifier avec des praticiens de la Gestalt DE groupe) qu'il est possible d'introduire en Gestalt DE groupe des outils « médiateurs », notamment avec une intention de faire vivre au groupe une expérience différente et de voir ce qu'il ressort de ce vécu, ce que cela dit du groupe, quelles figures émergent et en quoi elles parlent du groupe. Le thérapeute ne considère pas les figures émergentes des activités ou mises en situation proposées comme des gestalt de groupe mais comme des figures aidant à la compréhension de gestalt de groupe ou à l'émergence de nouvelles figures dans le groupe.

3.2. Groupe de formation et posture du formateur, sous le regard gestaltiste

Très largement, on peut dire que le thérapeute et le formateur ont une mission générale commune par rapport au groupe qu'ils animent : **accompagner** les individus d'un groupe vers **un changement** positif pour eux.

a. Les fonctions du formateur

Mais si la fonction principale du thérapeute est d'aider à résoudre un mal-être provisoire ou plus durable, une difficulté psychologique, le formateur remplit sa fonction de permettre à chacun l'acquisition de compétences, sous trois modalités complémentaires et co-existantes :

Il enseigne : les participants cherchent à développer des savoir-faire, acquérir certaines connaissances. Le formateur - enseignant amène des concepts, des schémas qui aident à un ancrage de l'expérience.

Il forme : Pour Ginger, la formation est « une mise en forme », c'est-à-dire un processus actif impliquant une « trans-formation » de la personne, de l'être, qui se veut donc différente de l'enseignement. On est ici au niveau des attitudes et savoir-être. Ce qui se transforme chez le participant influe sur sa vie hors du champ de formation.

Il anime : le terme signifie « donner de l'âme », insuffler une vie. Cette fonction consiste plus concrètement à permettre la rencontre et les échanges dans le groupe, en gérer la dynamique, à « réguler » le groupe afin que les deux autres fonctions puissent être remplies.

b. La pédagogie du formateur

Pour remplir notre mission d'accompagner au changement et les trois fonctions d'enseigner, former et animer, nous utilisons dans notre réseau de formateurs des méthodes très proches des principes de Gestalt, issues des Peace Trainings, de l'Education Populaire et de la psychologie humaniste.

Cette pédagogie se base principalement sur des méthodes :

- **Actives** : on met concrètement en mouvement la personne, en utilisant les 5 sens, le corps en mouvement, l'accueil des sensations et émotions, ainsi que les facultés d'imagination, d'analyse et de synthèse.
- **Participatives** : chaque participant s'implique personnellement, et amène dans le groupe une part de son expérience de vie, de ses ressources, de ses limites et questionnements.
- **Expérimentales** : les participants expérimentent ici et maintenant, comme en laboratoire, les éléments d'apprentissage qu'ils pourront par la suite mettre en pratique dans des contextes privés ou professionnels : mises en acte de situations basées sur le vécu ou sur des scénarios probables, afin d'exercer des modes de faire, des attitudes, les évaluer, se positionner, agrandir le champ des possibles.
- **Interactives** : les participants sont amenés à échanger sur leurs expériences de vie et sur leur vécu de groupe, à s'enrichir mutuellement par leurs feed-backs.

L'expérience précède ainsi la connaissance, tout comme dans la pédagogie gestaltiste. Vanoye⁶ précise : « d'abord l'expérience ensuite la théorie et après encore l'expérience, c'est dialectique ».

Le groupe est ainsi partie prenante de l'ensemble de la formation, et si le formateur planifie et propose des exercices, activités, schémas, etc., il doit pouvoir faire preuve de souplesse, et prendre en compte dès le départ les attentes, besoins et le vécu du groupe, quitte à lâcher son programme et le réadapter. Il développe dans ce sens à la fois l'awareness et sa capacité d'ajustement créateur.

c. Le formateur et les phases de la vie du groupe

Ce qu'il y a de très spécifique à l'animation de modules de formation, c'est que **le temps** de contact entre le formateur et le groupe **est délimité**. Le contrat pédagogique se fait sur un court terme, 2 à 6 jours en moyenne pour les modules que j'anime, alors qu'en thérapie il n'y a pas de durée prévue, on va « prendre le temps nécessaire » jusqu'à ce que le client trouve le mieux-être qu'il vient chercher.

Or, quel que soit le groupe, thérapeutique ou de formation, il passera par les trois phases de la vie d'un groupe décrites par Francis Vanoye⁷, plus ou moins chronologiques, et le rôle du formateur ou du thérapeute évolue selon les trois phases.

⁶ Francis Vanoye, 2005, p. 89

Phase d'Identité : la dépendance

Chacun cherche sa propre place dans le groupe et à définir l'identité du groupe :

- dépendance aux formateurs, aux règles ;
 - souci de sécurité prépondérant ;
 - chacun construit sa zone de sécurité (ex. sous-groupes).
- ⇒ *Le formateur et le thérapeute favorisent le contact en assurant un maximum de sécurité. Pour sa part, le formateur cherche à se retrouver au plus vite dans une phase de confiance suffisante pour travailler sur les attitudes, les émotions, etc. Il va donc forcer un peu le rythme de cette phase en amenant des activités adaptées de présentation, intégration, mise en confiance...*

Phase d'Influence : la contre-dépendance

- Des personnalités s'affirment, des rivalités et conflits apparaissent.
- Les hiérarchies sont plus prégnantes, certaines fondées sur l'intellect, d'autres sur l'affectif...
- Nouveau rapport à l'autorité : possibles rébellions, remises en question.

⇒ *Le thérapeute d'une Gestalt DE groupe et le formateur qui travaille sur des compétences en communication profitent de l'émergence de conflits, tensions, émotions, éléments saillants tels que valeurs divergentes, besoins insatisfaits... et peuvent aller jusqu'à les provoquer en incitant les personnes à aller au-delà de leur zone de sécurité.*

Pour le formateur, le fait de travailler sur des situations réelles et des enjeux dans l'ici et maintenant permet d'établir un lien direct entre pratique et théorie. De plus, si les tensions dans le groupe ne sont pas prises en compte, elles risquent d'empêcher le déroulement du programme ou de limiter pour les personnes touchées l'accès aux éléments d'apprentissage. Le formateur utilise parfois des artifices pour permettre que ces phénomènes se produisent - en particulier des mises en situation - car le temps de formation ne permet parfois pas que cette phase se développe naturellement. Dans la thérapie EN groupe, le thérapeute mettra en place un cadre assez solide pour que le groupe passe rapidement dans la phase d'intimité, même s'il est souhaitable que chacun des patients passe vis-à-vis de lui dans une phase de contre-dépendance.

Phase d'Intimité : l'inter-dépendance

- Les rapports sont plus directs, fluides, profonds.
- Les choses se disent sans crainte des conflits.
- Un nouveau type de sécurité se met en place.

⇒ *Le groupe est en confiance pour expérimenter ce que propose le formateur, qui peut alors prendre un rôle plus effacé et accompagner ce qui se passe. C'est aussi la phase idéale pour la Gestalt En Groupe, certains participants prennent même alors un rôle de « co-thérapeutes ». Mais dans la Gestalt DE groupe, le thérapeute veillera à ce que cette phase ne se transforme pas en confluence qui rigidifierait le groupe dans une seule figure idéalisée.*

⁷ Francis Vanoye, cours théorique, Le Hameau, août 2007, fig 26

Il est intéressant de noter que Yalom⁸ distingue les trois mêmes phases, en les nommant différemment :

- **Phase de début** : « Orientation » : les participants essaient de trouver leur place dans le groupe, recherchent une cohésion. Parfois émergence de conflits de pouvoir ou hostilité pour le thérapeute.
- **Phase avancée** : Phénomènes groupaux, y compris de transfert. Certaines résistances apparaissent se traduisant par des retards, des absences, des tensions.
- **Phase finale** : Terminaison précoce ou réussie.

d. Une séance de formation, comme cycle de contact

En tenant compte de ces phases de la vie du groupe et de sa mission de former / transformer, on peut analyser une séquence de formation comme un cycle de contact complet. Je le fais ici sous forme de tableau synthétique en reprenant dans la colonne centrale les termes de Ginger⁹ :

Phases de la vie du groupe	Cycle de contact selon Ginger	Contenus de formation
Phase d'identité => Phase d'intimité	Pré-contact	Faire connaissance Météo (tour des ressentis) Naissance de la conscience de groupe Cadre, règles de sécurité et confiance Attentes et objectifs
Phase d'influence	Engagement	Choix d'entrer dans l'expérimentation, ou évitement...
Phase d'intimité => Phase d'influence	Contact	Travail engagé, expérimentation Ancrage, intégration Feed-backs
Phase d'intimité => terme du groupe	Désengagement	Bilan à chaud Rituel d'au revoir (ou clôture de la formation)
	Assimilation (post-contact)	Intégration des éléments d'apprentissage individuellement, mise en pratique au quotidien Disponibilité pour d'autres expérimentations ou formations

⁸ José Guimon, 2001, p. 61

⁹ Serge Ginger, 1995, p. 70

3.3. Les points communs

En formation d'adultes dans le domaine de la communication, comme en thérapie de groupe, nous avons en tant qu' « animateurs » du groupe à faire face à certains éléments communs.

Nous les présentons ici, avec en parallèle :

⇒ La posture de l'animateur (formateur et thérapeute)

et, en encadré, les fonctions du Self qui sont sollicitées dans le cycle de contact et le cas échéant les mécanismes de régulation en jeu.

a. Démarche volontaire des participants

En principe, la participation à un groupe de formation ou de thérapie est volontaire. Cependant elle peut être le résultat de diverses influences extérieures et l'animateur se doit d'en tenir compte.

⇒ Dans les cas où le participant vient à reculons, ou fortement poussé par un patron ou un conjoint, l'animateur fixe un cadre dans lequel le participant aura sa part de liberté à l'intérieur de ce non-choix. C'est ce que nous faisons en donnant deux règles dans toutes nos formations : le droit à l'abstention et le droit au stop. Personne n'est forcé de faire un exercice, de répondre à une question, d'amener une situation, etc. Les participants les plus réservés au départ sont généralement très soulagés de savoir qu'ils n'auront pas à affirmer leur retrait face au groupe. Ils peuvent alors prendre la liberté d'avoir du plaisir à participer, retrouvant une part d'autonomie dans une situation où ils se sentaient enfermés.

L'animateur / formateur sollicite alors la Fonction Je du participant dans le processus du cycle de contact, l'incitant au choix et à l'ouverture à des ajustements créateurs. La Fonction Personnalité peut se rigidifier étant donnée la situation de démarche non volontaire (« je suis forcé de venir, je n'ai rien à apprendre ici... ») et empêcher tout ajustement créateur nécessaire au processus de formation. La Fonction ça peut également être perturbée par la peur ou la honte. Le besoin de sécurité est au plus haut, surtout au début de la mise en place du groupe.

En même temps qu'il travaille sur la Fonction Je, l'animateur mobilise la donnée existentielle de responsabilité, qui devient alors pour le participant une pression existentielle. A l'intérieur d'un non-choix de base, le participant qui viendrait avec le sentiment d'être contraint récupère une part de liberté de choix et d'action dans l'ici et maintenant de la relation au groupe et à l'animateur, il est responsable de ce qu'il va faire ou ne pas faire (participer ou s'abstenir, poser ses limites, les faire respecter ou non, donner de sa personne ou non...).

b. Objectifs individuels des participants

Les participants à la formation viennent chercher quelque chose (des savoirs, du soutien...) dans le but d'une amélioration dans leur vie professionnelle et/ou privée.

⇒ Dans nos formations comme dans la plupart des stages ponctuels auxquels j'ai assisté, l'animateur prend un temps pour collecter les attentes de chacun ; il tente également de passer d'attentes vagues à des objectifs individuels réalisables dans le cadre du stage. En groupe continu de thérapie, le thérapeute a fait ce travail de clarification en général en entretien préalable de manière individuelle.

L'animateur mobilise ici plusieurs fonctions du Self : il amène le participant à orienter son choix en précisant ce qu'il souhaite pour lui (Fonction Je) en partant de ce qu'il sait ou croit de lui (Fonction Personnalité).

Ce premier moment constitue un pré-contact primordial et particulièrement intéressant pour chacun-e, c'est une manière d'intégrer le groupe en ayant une vision rapide des attentes communes ainsi que des spécificités de chaque personne.

c. **Confiance de base en l'intervenant au départ**

Les participants comptent sur les compétences de l'animateur du groupe pour ce transfert de compétences ou ce soutien. Cette confiance est cependant le plus souvent basée au départ sur des on-dit, sur des informations limitées, elle est introjectée si l'on veut... Il n'y a pas encore un sentiment de confiance, d'être en sécurité, de pouvoir « compter sur ».

- ⇒ La confiance est à construire peu à peu avec le participant en même temps que l'on favorise la confiance dans le groupe. Dans nos formations l'usage veut que nous prenions un bref temps pour nous présenter, et que nous nous incluions dans les activités de démarrage qui consistent à briser la glace ou à favoriser la confiance dans le groupe. Le fait d'exprimer ce qui se passe pour soi, ses propres sentiments et besoins, ses doutes, les obstacles vécus sur l'instant, est également une pratique courante des formateurs dans notre domaine, ce n'est cependant pas le cas de certains collègues formateurs pour qui ce serait là un risque de confusion des rôles, de perte d'autorité. Notre manière de comprendre la confiance se base plus sur le fonds humain partagé (intimité) que sur la reconnaissance d'une différence de statut ou de compétences.

Nous nous rapprochons de l'awareness du thérapeute gestaltiste et du partage qu'il fait de son propre vécu dans l'ici et maintenant, qui permet au participant / patient un contact plus authentique avec le thérapeute ou formateur. En présentant cette forme d'authenticité, l'animateur donne en quelque sorte une « permission » aux participants de s'exprimer sur leur ressenti et leur vécu des relations dans le groupe, et sollicite ainsi en particulier leur Fonction ça.

d. **Confiance au groupe non acquise au départ.**

Quel que soit le cadre, les participants vont osciller entre deux besoins en parallèle¹⁰ :

- **Un besoin de sécurité** : qui se traduit par un élan vers le connu, le même ; par la formation de groupes d'affinité, par une peur de la nouveauté, de l'inconnue, et par une peur d'avoir honte (peur du regard jugeant des autres).
- **Un besoin de « croître »** : qui se traduit par un élan inverse vers la nouveauté, par de la curiosité, une certaine prise de risque, le plaisir d'expérimenter, de confronter des idées.

¹⁰ Selon Jean Mollon, documents pédagogiques de 2^{ème} cycle EPG, pp 115 et suivantes

Face à ces besoins qui co-existent, l'animateur compose entre deux types d'actions :

⇒ **Rassurer**

Mettre en confiance, favoriser la confiance dans le groupe – et ce grâce à la pose d'un cadre de sécurité, de règles de groupe claires, de feed-backs réguliers ; mais aussi à l'aide d'activités qui brisent la glace, permettent de mieux se connaître, de trouver sa place dans le groupe. Ces activités de régulation des échanges dans le groupe sont très intensives au démarrage d'un groupe, ou en début de stage, même si l'animateur garde par la suite en point de mire la possibilité d'y revenir, de favoriser cette sécurité pour mieux avancer.

Dans cette recherche d'un lieu de sécurité pour chacun, l'animateur pose son attention à la fois sur la Fonction ça, l'émergence des ressentis face au groupe, et la Fonction Personnalité, qui permet aux participants de « faire connaissance » en parlant de soi, de comment on se définit face aux autres, de quelle place on se voit prendre, on a l'habitude de prendre. Il peut à ce stade repérer des éléments rigides de la Fonction Personnalité, qui pourraient faire obstacle dans le processus d'apprentissage, et qu'il peut tenter de questionner (« et si pendant la durée de ce stage, dans ce groupe-ci, tu te donnais le défi de... »). Certaines règles de communication posées à ce stade (droit au stop, parler à partir de soi...) jouent à la fois le rôle de rassurer et celui d'inciter à faire autrement.

⇒ **Faire expérimenter**

Parallèlement, mais le plus souvent seulement après qu'un minimum de confiance dans le groupe soit présente, l'animateur va inciter les participants à vivre quelque chose de différent, à expérimenter, bouger, se mettre en mouvement, essayer, s'entraîner, en proposant le plus souvent une activité (jeu, exercice, mobilisation, mise en situation, psychodrame...) dans laquelle apparaissent de nouveaux choix.

L'animateur / formateur cherche ici à développer la Fonction Moi, à favoriser un ajustement créateur. Dans la Gestalt de groupe, l'animateur privilégiera plutôt cette prise de risque dans l'expérimentation de la vie de groupe elle-même plutôt que d'amener des activités « médiatrices » : il amènera donc à ouvrir les conflits latents, favoriser la confrontation directe, en particulier lorsque le groupe aura tendance à l'homéostasie (résistance au changement). Vanoye¹¹ explique que le groupe cherche à garder une « bonne forme » (ou une bonne Gestalt). Afin d'accompagner le mouvement, l'animateur invitera à « s'aventurer dans une zone qui, au-delà de la zone de sécurité, conduit à affronter des peurs, des hontes potentielles, éventuellement le vide ». On peut le faire en énonçant « une forme de Loi pour court-circuiter la loi implicite du groupe. On peut considérer cela comme une expérimentation : aller vers le plein-contact, défaire les réflexions, éviter déflexions et introjections ».

e. Besoin d'appartenir au groupe et peur de la confluence

Une autre tendance inhérente aux groupes de formation comme de thérapie est que les participants oscillent entre le désir de rester soi, différents des autres, uniques, avec la peur de se faire « manger » par les autres (se protéger de la confluence) ; et l'envie d'appartenir au groupe, de faire comme les autres, d'avoir une place, de ne pas se faire rejeter (permettre l'engagement, le plein-contact).

¹¹ Francis Vanoye, 2005, p. 151

- ⇒ L'animateur observe ce qui se passe à la frontière-contact entre individu et groupe, il connaît les opportunités de changement que le contact peut produire ; il est conscient des risques de confluence (être et faire comme les autres, disparaître dans le groupe), d'introjection (prendre tout ce que le groupe dit et le faire sien sans digestion), mais aussi d'ajustement conservateur (faire à ma manière puisque je connais et c'est moi). Un équilibre entre ces deux mouvements (individuation et intégration au groupe) est nécessaire pour une évolution positive, qui perdure après la vie du groupe, et qui ne mette pas en danger la personne en dehors du « groupe-cocon ». Cet équilibre est à mon sens très sensible, et crucial, il demande beaucoup de finesse d'analyse, de « consciousness », de préparation, de recul de la part de l'animateur. La part de responsabilité dans cet équilibre n'incombe pas en totalité à l'animateur, il peut cependant agir à plusieurs niveaux afin que les participants soient à l'aise dans le déploiement de leur cycle de contact :

Au niveau de la Fonction Personnalité (références)

- Certaines règles de communication comme : éviter les généralités, les jugements et les diagnostics, sur soi comme sur l'autre.
- L'acceptation du rythme de chacun, des résistances aux insights (qui peuvent prendre une forme agressive), l'accueil des doutes, des critiques.
- La délégation des responsabilités chaque fois que c'est possible (car la référence constante à l'animateur pour réguler la distance de l'individu au groupe empêche justement que chacun investisse sa place dans le groupe).

Au niveau de la Fonction ça (gestion des émotions)

- Les moments de feed-backs avec une attention particulière au vécu de chacun, aux différences de ressentis et de points de vue.

Au niveau de la Fonction Moi (responsabilité et choix)

- Le cadre et les règles de communication dans le groupe (notamment : parler pour soi, s'adresser à l'autre directement, prendre soin de soi, de ses limites, etc.).
- Le rappel bienveillant des règles chaque fois qu'elles ne sont pas respectées (en demandant de reformuler pour soi par exemple).
- Le rappel du droit de s'abstenir, de la liberté de choix de chacun, l'invitation à la prise de responsabilité.
- L'expérimentation (jeux, exercices, travail sur les situations de groupe directement dans le champ) pour une prise de conscience de ces deux mouvements complémentaires (*voir pour cela le cahier de fiches d'activités*).

Il est intéressant de rapprocher ces précautions et ce cadre groupal à celui décrit déjà en 1980 par Marie Petit¹², qui énumère ses consignes au départ d'un stage de Gestalt-thérapie en groupe :

- « Référez-vous à ce que vous sentez et non pas à ce que vous pensez. Évitez de juger ».
- Restez dans le présent, soyez attentifs à ce qui surgit ici et maintenant.
- Prenez la responsabilité de vos « feed-backs » en vous adressant directement à la personne.
- Mettez-vous en cause directement, supprimez les « on », préférez le « je ».
- Vous êtes libres vis-à-vis des suggestions et interventions des thérapeutes : possibilité de les refuser ».

¹² Marie Petit, 1980, Pages 100 et suivantes : ici et maintenant : un groupe

L'animateur / formateur est ici à mon sens au cœur d'une donnée essentielle et existentielle, celui de sa propre responsabilité quant à ce qui peut se passer à la frontière-contact entre chaque individu et le groupe... Il y a un réel danger pour certaines personnes très confluentes ou pour des participants en pleine crise identitaire par exemple, à se perdre dans le groupe, à ne plus exister en tant qu'individus avec des besoins propres et à se faire du mal en allant à l'encontre de leurs besoins non perçus. Le groupe de thérapie se poursuivant dans la durée, il y aura le cas échéant un espace-temps pour le travailler par la suite. Mais en formation il arrive que la personne ayant vécu ce moment de confluence au groupe ne se rende compte de son malaise par rapport à ce qu'elle a vécu seulement plus tard, après la fin du module de formation.

f. Mission générale

La mission de base de la thérapie comme de la formation pourrait se résumer à un terme cher à la Gestalt : l'ajustement créateur. Ou à un terme cher aux militants de l'Education Populaire : la Transformation.

- ⇒ Dans les deux types de démarche, l'animateur va donc tenter de favoriser un contact authentique avec les autres et avec soi-même en :
- Mettant à jour les mécanismes intérieurs qui poussent les participants à des conduites répétitives.
- Invitant les participants à élargir leur palette d'attitudes possibles, de trouver du neuf là où il y a rigidité, obstacles récurrents, là où des éléments obsolètes sont conservés.

Le repérage des mécanismes intérieurs est essentiellement un travail sur la Fonction Représentation (ce que je sais et crois de moi, de ma manière d'être, d'agir...). L'élargissement de la palette d'attitudes est un travail délicat sur la Fonction Moi, avec en fonds, très présents, les mécanismes de régulation influencés par la Fonction ça et la Fonction Représentation. L'élargissement de la palette d'attitudes reste d'abord possible parce que le participant est dans un espace protégé, hors de son cadre de vie habituel. Il est parfois nécessaire que l'animateur/formateur soit plus directif à ce moment du travail, qu'il propose avec conviction, défie, et donc influence par son action, ses propositions. Même s'il y a eu repérage et travail sur certaines résistances, sur les peurs, la honte, etc., il n'empêche que le participant peut rester bloqué au niveau de l'« oser », dans la Fonction Moi, à la frontière-contact avec l'environnement. L'animateur peut alors, à l'intérieur du cadre de sécurité qu'il aura rappelé, et peut-être encore renforcé, mettre une certaine pression (mise en situation, contrainte temporelle d'urgence, restriction des possibilités...).

g. Utilisation de l'effet du groupe

Dans la mesure où l'animateur / formateur offre un cadre sécuritaire suffisant et prend en compte les mécanismes liés à la dynamique des groupes, il va pouvoir bénéficier de l'effet du groupe dans sa démarche thérapeutique ou pédagogique. Cet effet du groupe a été décrit par plusieurs auteurs.

Selon Chapelier, dans la psychothérapie en groupe, on « utilise les effets du groupe pour stimuler l'activité fantasmatique et pour réduire les résistances individuelles »¹³. Nous ne parlerions pas de « réduire les résistances » en Gestalt-thérapie actuellement mais plutôt de les accompagner, de conduire le client dans un ajustement créateur tout en tenant compte de ses processus de régulation.

Selon Vanoye¹⁴, le groupe « fournit à chacun des figures de projection, des figures d'identification, des modèles et des contre-modèles. C'est la richesse des phénomènes transférentiels que l'on peut exploiter dans les interactions ». Une autre richesse est la fonction de soutien du groupe, fonction sécuritaire élaborée sur la base de ce sentiment ou de ce fantasme d' « enveloppe » vécu par chaque membre du groupe.

Pour sa part, Guimon¹⁵ différencie « la tâche primaire du groupe (comprendre les relations interpersonnelles dans le but d'une modification d'une souffrance psychique) des gratifications secondaires (appui, exhibitionnisme, etc.) ».

Il est particulièrement impressionnant de noter que l'un des précurseurs des théories sur la dynamique des groupes, Bion¹⁶, concevait déjà en 1961 le thérapeute comme « étant complètement impliqué au niveau du contre-transfert groupal, et sa fonction sera de ressentir les émotions qui traversent le groupe, et puis de les rendre communicables ».

Yalom (1983)¹⁷ énumère les « facteurs thérapeutiques » en jeu dans les processus de groupe, que nous synthétisons ici :

1. Fournir une information à travers l'interaction des participants. => cohésion => socialisation.
2. Homogénéisation par comportement imitatif => âme du groupe = régression car « reconstitution collective du groupe familial primaire ».
3. Différenciation selon rôles. Valorisation de ce qui surgit dans le groupe, dévalorisation du hors groupe.
4. Universalisation (je ne suis pas seul à avoir ce problème) => altruisme.
5. Transfert sur thérapeute ou autres membres.
6. Insight (compréhension brusque).
7. Condensation, phénomènes en chaîne.
8. Résonance.

⇒ On retrouve tous ces facteurs thérapeutiques comme autant d'appuis potentiels du groupe à la démarche de formation. Comme dans la psychothérapie de groupe, le formateur utilise les phénomènes présents dans le groupe en priorité, privilégiant dans la mesure du possible les situations émergentes du groupe plutôt que les situations fictives.

Il considère le groupe :

- Comme « contenant - et condition- de l'apprentissage » : groupe sécuritaire (solidarité, identification, stimulation), groupe de référence (socialisation, partage d'informations).
- Comme « contenu de l'apprentissage » : phénomènes de transfert et contre-transfert, de projection, de résonances, modèles et contre-modèles.

¹³ Jean-Bernard Chapelier, 2000, p. 157

¹⁴ Francis Vanoye, 2005, p. 141

¹⁵ José Guimon, 2001, la Thérapie psychanalytique, p 60

¹⁶ BION W. R., Recherches sur les petits groupes, 1961, cité in : J-B. Chapelier, 2000, p. 57

¹⁷ José Guimon, 2001, p. 63

Le formateur travaille le plus souvent sans le savoir (ou en tous cas sans le nommer ainsi) sur les phénomènes de transfert et contre-transfert qui se produisent à la frontière-contact entre lui et le groupe, et entre les individus et le groupe. Il y aurait tout un pan de recherche à entreprendre pour une meilleure compréhension de ces phénomènes transférentiels en situation de formation, et des ponts à jeter avec la psychanalyse et la gestalt-théorie à ce sujet, mais je m'incline ici devant l'ampleur du sujet, ce ne sera pas pour ici et maintenant...

3.4. Les dissemblances

Nous avons décrit jusqu'ici les éléments du champ qui font que la posture du formateur et celle du thérapeute se rejoignent dans l'animation d'un groupe. Nous allons donc poursuivre ici en décrivant les éléments qui font la spécificité de ces deux postures.

a. Type de groupe (ouvert / fermé)

Chapelier¹⁸ discute des éléments de cadre en psychothérapie, et nous éclaire ainsi sur les différences avec la formation.

En psychothérapie, le groupe est ouvert, « immuable ». Avec des arrivées, des départs, avec des « parents », les thérapeutes, qui eux restent et assurent la continuité.

En formation, le groupe est fermé, de durée limitée. La question de la fin du groupe en est plus complexe, certains phénomènes, notamment la recherche de cohésion, sont plus marqués.

- ⇒ L'animateur du groupe thérapeutique aura à gérer différemment les débuts de séquences ainsi que les clôtures. Le thérapeute met un dispositif spécial en place pour les nouveaux participants ainsi que pour les départs de groupe ; il est attentif à ce que ces changements produisent sur le groupe, à la faculté d'adaptation du groupe face à ces changements de personnes.
- ⇒ Le formateur pour sa part travaille avec le même groupe dans une séquence et sera donc attentif au démarrage du groupe et à sa clôture, qui sont des moments partagés par tous en même temps.

b. Contrat et objectifs

En thérapie de groupe, on peut dire que le thérapeute a autant de contrats que de clients, et que chaque contrat est unique, même si les termes de contrat sont très similaires d'un client à l'autre.

En formation, le contrat est le plus souvent tripartite entre l'organisme demandeur, les participants comme groupe, et le formateur.

- ⇒ Le thérapeute de groupe travaillera donc à partir de la demande de chacun des clients, l'objectif général étant une meilleure fluidité dans les contacts pour le client, mais des « objectifs » particuliers se mettent en place peu à peu tout au long de la thérapie entre le client et le thérapeute, qui vont varier en fonction des problèmes vécus, des champs que le client souhaite explorer, de ce que sent aussi le thérapeute.

¹⁸ Jean-Bernard Chapelier, 2000, pages 99 et suivantes

Cependant il faut préciser qu'en Gestalt-thérapie il est délicat de parler d'objectifs (d'où mes guillemets), car cela suppose une intention, une direction que l'on prendrait consciemment, définie à l'avance, alors que le processus thérapeutique se crée dans le mouvement, dans le pas suivant à faire ici et maintenant, le travail thérapeutique se co-construit à partir de ce qui est dans le champ, dans l'ici et maintenant de la relation, donc en dehors d'objectifs prédéfinis : l'intention EST le processus, si l'on veut.

- ⇒ Tandis que le formateur va devoir négocier un contrat et composer le processus d'apprentissage à partir de trois intentions qui ne sont pas forcément convergentes :
- Les objectifs du mandataire, le plus souvent instance de financement, donc l'employeur officiel du formateur ;
(ex : Former tous les employés à mieux communiquer entre eux, résoudre leurs conflits par eux-mêmes, réagir aux demandes de la direction de manière adaptée et non-violente).
 - Les attentes et craintes des participants, au démarrage du cours ;
(ex : Pour certains, apprendre à mieux communiquer, pour d'autres, obtenir le respect des chefs, pour d'autres encore, crainte que ce cours soit « une manière de nous manipuler, de faire de nous des moutons qui acceptent tout »).
 - L'éthique, la déontologie du formateur (parfois lié à un collectif, un groupe de collègues) ;
(ex : Travailler sur les aptitudes à la résolution non-violente des conflits, dans un cadre de sécurité, de liberté individuelle, de volontariat, d'autonomie des personnes).

En mettant bout à bout les exemples en italique, on voit apparaître un échantillon des difficultés qui existent lors de la mise en place d'une formation, difficultés qui peuvent au pire n'apparaître que lors des premières minutes du contact avec le groupe.

c. Intentionnalité, militance et transformation sociale

Contrairement à la démarche de formation, en thérapie, même s'il y a parfois des thèmes de travail thérapeutique (sexualité, créativité...), le thérapeute ne vise pas précisément l'acquisition de certaines compétences.

- ⇒ En thérapie gestaltiste en particulier, le thérapeute s'efforce de ne pas avoir de projet pour le patient. Sa seule intentionnalité serait de cheminer avec le patient, de co-construire avec lui une « troisième histoire », résultat de ce qui se passe dans le contact, dans le lien qui va se créer - ou pas. On ne peut même pas dire que le thérapeute recherche le mieux-être du patient, peut-être ce dernier souhaite-t-il être accueilli dans son mal-être, sans en sortir, ce qui est déjà une démarche thérapeutique... Par contre la co-construction du lien thérapeute / client suppose tout de même une dynamique de changement, de transformation, tout comme en formation. La différence est qu'il n'y a ni contenu défini, ni intention ou direction prédéfinie.
- ⇒ Alors qu'en formation, il y a dans la définition du **thème** du cours une direction évidente. Le formateur va accompagner au changement dans une thématique donnée, par exemple écouter avec empathie, ou s'exprimer avec sincérité, ou transformer des jugements, etc.

Dans le milieu de formation dans lequel je travaille, s'ajoute encore à cette intentionnalité le fait que nous nous inscrivons dans une militance non-violente, et dans un engagement pour un changement social. Le développement personnel passe aussi par une prise de conscience des mécanismes sociaux et politiques qui influent sur les situations que l'on travaille. Et nous ne sommes pas neutres, loin de là, au sujet notamment de la violence structurelle, institutionnelle, de l'exclusion, etc. Au travers de l'acquisition de savoir-faire en communication, nous visons à un mieux-être personnel des participants mais aussi à une transformation sociale.

Il y aurait là également tout un champ de recherche intéressant, du moins qui me passionnerait, sur la Gestalt thérapie et la transformation sociale. Y a-t-il une place en thérapie individuelle et de groupe pour l'être-au-monde, et laquelle ? Quel intérêt à aborder en thérapie l'engagement social, l'investissement personnel pour autrui ou pour l'environnement ?

d. La contrainte temps

En psychothérapie de groupe, la relation thérapeute / client est « suivie », ou poursuivie, sans limite donnée préalablement, alors qu'en formation, le stage se fait sur un temps défini, un à trois jours en moyenne.

- ⇒ Pour l'animateur de formations, mais aussi le thérapeute d'un stage ponctuel, cette contrainte supplémentaire de temps implique principalement deux différences avec la posture du thérapeute de groupe continu :
- Il est nécessaire d'arriver assez **rapidement**, avec un groupe formé le plus souvent de personnes ne se connaissant pas, à une **phase d'intimité** suffisante pour permettre de travailler en confiance sur des situations personnelles.
 - Il est primordial aussi, comme le précise Chabod¹⁹, de bien « **boucler les Gestalts** ouvertes dans le cours du stage ».

Ces deux contraintes sont parfois en contradiction... car il arrive que certains participants, très vite en confiance dans ce nouveau groupe où ils ne connaissent personne, deviennent quelque peu « kamikazes », qu'ils amènent des éléments très forts de leur vécu, alors que le temps et le cadre ne permettent pas forcément de boucler ces Gestalts ouvertes.... Si cela se produit, il s'avère selon moi nécessaire de vérifier avec le participant s'il a les ressources personnelles ou thérapeutiques pour poursuivre la démarche, et de mentionner la possibilité d'un suivi dans le cas contraire. Pour ma part je donne mes coordonnées en précisant que si un élément surgit lors du cours, qui n'a pas été digéré dans l'intervalle, malgré les débriefings, reste douloureux, il est possible de me contacter. Pour des raisons de déontologie, j'aiguille au besoin la personne vers d'autres thérapeutes ou intervenants sociaux. Il serait en effet à mon sens peu éthique de profiter de mandats privés de type thérapeutique provenant de ce que j'aurais provoqué sur des mandats de formation salariés ou indépendants.

¹⁹ Sylvie Chabod, 1989, p. 21

3.5. Tableau comparatif des pratiques de formation et de thérapie de groupe

Processus de formation (domaine communication, conflit...)	Processus de thérapie de groupe
Durée limitée : stages ponctuels, une à plusieurs journées	Durée non fixée : relation suivie thérapeute / client
Contrat : souvent tripartite entre organisme mandataire, participants et formateur	Contrat : entre thérapeute et chaque participant individuellement
Objectifs négociés entre institution mandataire, participants et formateur	Pas d' objectifs . Le thérapeute travaille à partir de la demande du client. Co-construction.
Participant le plus souvent volontaire (sinon : droit d'abstention)	Participant toujours volontaire
Thème préalable, annoncé (ex. résoudre les conflits, médiation, lâcher-prise) comportant savoir, savoir-faire, savoir-être	Pas de thème , on aborde les situations amenées par le client
Dynamique d'un groupe fermé : favoriser la confiance, passer rapidement à la phase d'intimité. Les effets de groupe sont recherchés.	Dynamique d'un groupe ouvert : Favoriser la sécurité, gérer les arrivées et départs. Le groupe au service des individus.
Règles de vie du groupe : prendre soin de soi et des autres : libre participation, parler « JE », non jugement, non interruption, confidentialité	Règles pour préserver les travaux individuels : confidentialité, pas de passage à l'acte, feed-backs centrés sur soi et non sur les travaux, rester dans l'ici et maintenant

4. Où la Gestalt éclaire et transforme ma pratique de formatrice

4.1. Ma posture de formatrice

Je souhaite aussi repérer comment **la Gestalt éclaire et nourrit ma pratique de formatrice**, en particulier dans l'animation d'exercices mettant en scène le corps (notamment les exercices de Boal), et étudier ce qui se passe dans le **champ**, et en particulier la **posture gestaltiste** du formateur.

Lorsque j'anime des exercices corporels, j'invite progressivement les participants à se centrer sur ce qui émerge en eux lors de l'activité : sensations corporelles, kinesthésiques, ressentis, émotions... (Fonction ça), puis dans un deuxième temps seulement, à mettre des mots, à analyser, à en tirer des enseignements (Fonction Représentation) ou à tenter de nouveaux mouvements, à créer du neuf (Fonction Moi).

L'intention générale de ces exercices réside dans le fait de permettre des **ajustements créateurs** en évitant l'introjection, celle qui consisterait à intégrer de nouveaux savoirs ou savoir-faire sans les avoir soi-même découverts ou expérimentés.

Je me situe malgré tout **entre influence et manipulation**. L'influence étant cette capacité à amener l'autre à « bouger », à changer. Et la manipulation étant la même faculté, mais dans un sens voulu et connu par soi-même, sans concertation avec l'autre (faire aller l'autre où je veux). De fait, si l'on pense à cette nuance, il arrive que l'une ou l'autre des activités soit manipulatrice dans le contenu comme dans le processus. On ne dit pas toujours aux participants certains éléments de l'exercice parce qu'on compte sur le fait qu'ils vont découvrir quelque chose, on sait vers quoi on voudrait aller sans que les participants n'aient accès à ces informations au départ. Dans le fichier d'activités, les jeux B2, D4 et D5 pourraient être classés dans cette catégorie de manipulation.

Ce que la Gestalt m'a entre autres apporté, quant au choix de ces activités, c'est le fait d'attendre d'abord ce qui surgit du groupe, ce qui fait **figure**, et de composer avec cet élément, cette Gestalt de groupe. Il arrive très fréquemment que je prévoie une série d'activités, mais que ce qui surgit du groupe suffise à remplir les objectifs pédagogiques de ces activités. Ou encore que je change en cours de route de type d'activité en fonction de ce qui émerge des participants.

La faculté d'**Awareness** entraînée en Gestalt me permet maintenant une nouvelle disponibilité, un état d'éveil plus global, un meilleur accueil de ce qui émerge dans le groupe. Il se passe beaucoup de choses dans le champ d'une formation. Cette attention flottante me permet de ne pas figer mon attention sur un élément (une consigne à donner, un jeu à animer, une question à poser...) mais de rester attentive à tout ce qui peut surgir et devenir pertinent dans le processus d'apprentissage. Cette attention flottante va de pair avec la « **consciousness** » qui me permet de focaliser alors mon esprit sur une partie du champ qui fait sens à un moment donné, sans complètement lâcher la perspective plus globale, ce qui demande beaucoup de concentration.

A mesure de mon travail thérapeutique personnel, j'ai pu également intégrer dans mon travail d'animatrice certaines de mes **polarités**. Accepter par exemple ma partie dominatrice lors de l'animation d'exercices de mise en situation où je joue, en tant que personnage-clé donnant les règles, le personnage du « dictateur », celui qui ordonne, injuste, non équitable, etc. Rôle indispensable pour permettre certaines expérimentations et insights...

J'ai pu également revisiter certaines **croyances** sur moi (je suis cohérente => je suis à la fois cohérente et incohérente) et les amener dans le champ de la formation. J'ai ainsi découvert qu'il était précieux de nommer mes limites personnelles dans la matière même enseignée, mes propres incohérences et doutes, les éléments d'apprentissage sur lesquels je bute moi-même, ce qui rassure les participants sur la possibilité de ne pas être adéquats, de pouvoir se tromper, et qui fait également baisser la pression existentielle de perfection, chez l'animatrice comme chez les participants...

4.2. A la frontière entre thérapie et formation

Dans le domaine de la résolution non-violente des conflits, les notions de sentiments et de besoins sont centrales. Nous nous intéressons plus au vécu qu'aux faits et nous inscrivons donc déjà dans une démarche phénoménologique, en travaillant sur les enjeux personnels des antagonistes.

Le travail en Gestalt m'a permis d'être plus à l'aise notamment dans le travail sur les émotions et en particulier sur la colère et la tristesse. Il n'est pas rare aujourd'hui que j'inverse l'ordre des thèmes de travail et que je commence par les émotions, lorsque j'ai notamment 3 journées de formation. Travailler sur le fait de « vivre la colère » avec des groupes de femmes par exemple permet assez rapidement d'atteindre une phase d'intimité de groupe, et une grande implication personnelle et émotionnelle. La Gestalt me permet d'être plus intensément en accueil de ce qui se passe dans le groupe et chez certaines participantes en particulier par rapport aux émotions qu'elles se permettent ou non de ressentir. Le repérage des émotions, au niveau des signaux physiologiques (Fonction ça), celui des messages parentaux (Fonction représentation) permet d'ouvrir la conscience à la fonction positive des émotions, et ce travail provoque parfois de forts insights chez certain-e-s participant-e-s. Il arrive également que le contraste entre le vécu émotionnel jusqu'ici (croyances, interdits, craintes...) et cette vision d'ouverture aux émotions et à leurs fonctions provoque des questionnements profonds ou mette en contact certaines personnes avec des Gestalt inachevées. Une certaine homogénéité de ces groupes (même profession, même origine culturelle ou sociale) fait que dans la plupart des cas les personnes qui vivent des moments de fortes remises en question ne se sentent pas seules : d'autres dans le groupe vivent une expérience similaire.

Il n'en reste pas moins qu'en tant que formatrice, je me retrouve ici **à la frontière entre formation et thérapie**, et que cette frontière n'est pas totalement étanche. Voici en guise d'illustration de ce flou entre formation et thérapie, un extrait de cours vécu en 2007, que j'avais pris la peine de retranscrire le soir même, de mémoire.

« Tu n'es pas désirable »

Il s'agit d'une formation sur deux jours intitulée « Vivre les émotions dans les conflits ». 16 éducatrices de la petite enfance travaillent depuis ce matin sur les 4 émotions de base et leurs fonctions. L'ambiance est plutôt tendue au démarrage. Le groupe est un peu grand. Le thème intimide. Même si les participantes ont choisi le cours sur un catalogue de formation continue. Et qu'il était question d'implication personnelle dans le descriptif... Quelques activités brise-glace et de premiers échanges sur les difficultés liées à l'expression des émotions ont détendu l'ambiance.

En début d'après-midi je demande que chacune pense à une phrase qui l'a mise en colère. Quelque chose qui lui reste en travers de la gorge. Certaines participantes ne sont pas inspirées : elles ne trouvent rien côté professionnel. J'élargis au domaine privé, voisinage, famille, peu importe. On aura besoin de ces situations pour s'exercer.

Katia, la cinquantaine, a partagé le matin sa difficulté à se défendre, à dire non. Elle se sent mobbée dans son travail, vit une rupture personnelle actuellement, bref, tout va mal dans sa vie et elle exprime ras le bol et impuissance.

Là, elle est la première à donner sa phrase en plénière :

- Il y a 10 ans, mon mari m'a dit, devant ma fille de 15 ans, le jour où il m'a quittée pour aller vivre avec une autre, cette phrase : « **Tu n'es pas désirable** ». Je l'entends encore. Je l'ai dans ma tête, chaque jour. Et ma fille qui était là. C'était tout de ma faute.

Silence d'abord religieux des autres participantes. Quel dévoilement dans un cours sur le conflit. Déplacé ? Trop intime ? Je suis moi-même concentrée à la fois sur le groupe, sur Katia, et sur mes propres sentiments. Et mon premier mouvement est d'exprimer mon ressenti :

- Je suis très émue que tu nous dises ça ici, aujourd'hui. Et moi, ça me met dans une grande colère contre cet homme. Ce qu'il a dit là, c'est juste inacceptable.

Katia est interloquée, ne s'attendait pas à ma réaction, ni au ton de ma voix.

- Oui, j'étais détruite. Coupable. Déprimée.

- Et... pas en colère ? Pas enragée ?

- Non.

Elle est hésitante, comme si elle cherchait très fort quelque chose en elle qu'elle ne trouve pas. Mon indignation ne suffit pas à lui ouvrir la voie, surtout que je l'exprime encore bien trop délicatement, pour garder ma posture de formatrice... car je me sens malgré tout sur le fil. Je vais m'aider du groupe.

- Ça vous fait ressentir quoi, les autres, cette phrase « Tu n'es pas désirable... » ? Quelles émotions ?

Et là, tollé général d'un groupe de femmes en colère. 10 bonnes minutes de saine expression d'indignation, rage, mépris... Pas toujours très non-violent, tant pis se dit la formatrice en communication non-violente, tant mieux se dit la thérapeute, là on expérimente la fluidité entre les pôles victime et persécuteur.

Katia relève peu à peu ses épaules en entendant ces réactions véhémentes. Elle rit aussi parfois de certains mots qu'elle pourrait avoir pensés sans les dire. Une belle énergie se dégage du groupe, sur laquelle commence de s'appuyer Katia...

Comme nous sommes dans un cours d'expression non-violente, et qu'un des objectifs est la traduction de jugements en termes de besoins, j'interromps la dynamique et enchaîne sous casquette de formatrice :

- Par rapport à la matière de notre cours... s'il avait pris la responsabilité de ses sentiments, de ses besoins, cet homme aurait pu dire quoi ? Qu'y a-t-il derrière ce jugement ?

Une participante répond :

- « J'ai une autre femme. Je ne te désire plus. J'assume. »

- Oui, c'est clair. Ton mari aurait dû te dire ça Katia. « JE ne te désire plus. Tu es sûrement une femme très désirable. Mais voilà, MOI, j'ai du désir pour une autre ».

Katia écoute chacune des formulations.

- En fait, il m'a cassée !

Les paroles de Katia sont encore bien dans la plainte victimaire. Mais ses yeux brillent, elle s'est nettement redressée, et il y a de la colère dans le ton de sa voix cette fois.

- Son jugement était violent. Et tu as été profondément blessée. Et en même temps...

C'est Jeanne, une participante du même âge que Katia, qui enchaîne assez énergiquement

- Ouais, en même temps tu as pris son message pour argent comptant. Alors que c'était des conneries d'un mec qui n'assume rien. Si tu le crois, bien sûr, tu peux que déprimer !

- Tu veux dire que c'est pas le jugement qui fait déprimer Katia, c'est le fait qu'elle lui donne du crédit ?

- Qu'elle l'ait pas mis à la poubelle ! Renchérit Jeanne

J'observe Katia. Ça bouillonne.

- Mais là je vois autre chose dans tes yeux que de la déprime, ou de la tristesse, Katia... c'est quoi qui vient ? Tu dirais quoi là maintenant, si tu ne te censurais pas du tout, si tu t'en fichais de la forme...

Physiquement, Katia ne se soigne pas beaucoup, elle se laisse un peu aller il est vrai, mais juste là se dessine sur ses lèvres un sourire perfide et malicieux, qui a quelque chose de vraiment séduisant...

- Connard !

Rires surpris, petits signes de victoire dans la salle.

- Waouh. Je vois une femme séduisante et en colère. Qui ne se laisse pas faire.

Le visage de Katia se décompose soudain, elle pleure. Retour du silence dans le groupe.

Mince, je serais bien restée plus longtemps sur cette bonne colère naissante. Trop tôt ?

- Qu'est-ce qui se passe pour toi là ?

Entre deux sanglots Katia nous dit que c'est le mot « séduisante ». C'est trop. Ça l'a touchée.

Je regarde le groupe. Signes d'interrogation, vers moi surtout.

- Peut-être que nous pouvons... simplement... toutes ensemble... accueillir Katia dans le monde des « femmes désirables »... ?

Katia nous regarde, un peu interloquée, émue. Silence.

- Oui, dans le silence, ça va aussi...

J'ai cru bon de le préciser. Parce que dans ces formations, le silence peut être un peu troublant et pesant...

Autour de Katia, des regards de femmes qu'elle ne connaît que depuis quelques heures, émues elles aussi. Des sourires très accueillants. Pas de mots. Juste un petit moment de plein-contact. Le groupe est là pour elle. Moment sacré. Je laisse le temps s'écouler puis certains regards se tournent vers moi. Point trop n'en faut. On n'est pas dans une séance de Gestalt-thérapie où les gens ont l'habitude de ce genre de situations.

- Merci Katia de ce cadeau de confiance. Je suis très touchée.

D'autres mercis font écho.

- Eh bien... on va faire une pause, ... et après, à partir des autres situations, on verra comment on peut dire « connard » depuis la même colère, et avec d'autres mots... si ça vous paraît utile...

Petits rires de détente. Ouf, on peut aussi s'amuser de nos émotions.

...

En soirée je prends un temps avec Katia pour lui dire combien elle m'a impressionnée. Pour vérifier aussi si c'est ok pour elle de s'être dévoilée à cet endroit de sa vulnérabilité, dans ce groupe-ci. Je lui rappelle la possibilité de m'appeler si elle sent que des choses vécues dans le cadre de ce cours la laissent dans l'embarras. Je lui dis aussi qu'elle n'hésite pas à faire appel à des appuis professionnels (médiateurs, thérapeutes...) si le cap est trop difficile à passer. Elle me demande des adresses sur sa ville, je les lui donne le lendemain.

5. Les outils pédagogiques au service de la Gestalt-thérapie de groupe

5.1. Le point sur les termes (activités, exercices, jeux, médiateurs...)

Même si j'ai opté pour le terme d'« activités » dans la deuxième partie de ce mémoire, utilisant ainsi un mot plutôt neutre qui rappelle l'action, la mise en acte, il est intéressant de parcourir les réflexions de certains auteurs sur la terminologie.

Ma principale source d'inspiration, Augusto Boal²⁰ distingue « **exercice** », dialogue de soi à soi, et « **jeu** », dialogue entre soi et autrui, et invente même un « entre deux » qui n'aura eu que peu de succès : « jeuxercices ».

« Dans ce livre, j'utilise le mot « exercice » pour désigner tout mouvement physique, musculaire (respiratoire, moteur, vocal...) qui aide celui qui le fait à mieux connaître ou reconnaître son corps, ses muscles, ses nerfs (...), l'exercice est une « réflexion physique » sur soi. Un monologue. Une introversion.

Les jeux, en revanche, ont trait à l'expressivité du corps émetteur et récepteur de messages. Les jeux sont un dialogue, ils exigent un interlocuteur. Ils sont extraversion.

En réalité, les jeux et les exercices que je présente sont plutôt des « jeuxercices » : il y a beaucoup d'exercice dans ces jeux et beaucoup de jeu dans ces exercices. La différence est plutôt didactique ».

C'est Chapelier²¹ qui utilise le terme de « médiateur », englobant toutes les mises en action qui « favorisent les processus groupaux ».

Il y inclut :

- Des objets concrets : jouet, matériel pour créer.
- Des activités : psychodrames, mises en situation, exercices psycho-corporels.

Il explique l'utilisation de ce terme de « médiateur », qui se met « entre », de la manière suivante : le médiateur « permet l'expression du monde interne (...), autorise l'échange entre les individus, c'est un équivalent du langage (...), se situe entre la réalité extérieure et le monde interne du sujet, sert de support à la communication verbale mais aussi aide à organiser la pensée à partir de l'expression de l'affect».

²⁰ Augusto Boal, Jeux pour acteurs et non acteurs – pratique du théâtre de l'opprimé, 2004, p. 79

²¹ Jean-Bernard Chapelier, 2000, p. 111

5.2. Types de médiateurs utilisés dans les thérapies de groupe

En quelques lignes, Ancelin ²² résume l'influence de trois figures de proue de la thérapie de groupe : Moreno, Rodgers et Perls :

« Nul ne nierait que Moreno, - avec la psychothérapie de groupe, le groupe de formation, le groupe de rencontre, le psychodrame, le jeu de rôle, la sociométrie et le sociodrame – et Carl Rogers – sa thérapie « centrée sur le client », sa conception « non-directive » du groupe, ses « groupes de rencontre de base », mais également la conceptualisation théorique de l'expérience, de l'authenticité de la rencontre, de la congruence, de l'empathie, du développement du potentiel de chacun « growth » – ont influencé de façon déterminante quasiment tout ce qui existe comme groupe, au point même que nous oublions de leur en rendre justice.

A ces deux leaders et pionniers de la formation, nous en avons adjoint un troisième, Fritz Perls (...) parce que Perls et la « Gestalt Therapy » amènent aux nouvelles formes de groupe une dimension (...) qui vient modifier les conditions de la « rencontre » : l'insistance dans l'« ici et maintenant », sur le « tout » de la situation ».

L'utilisation de médiateurs en psychothérapie de groupes ne date donc pas d'hier.

Ancelin ²³ présente un petit survol historique de ces groupes thérapeutiques, qui nous permet de comprendre pourquoi certaines techniques se sont développées à l'intérieur des nouveaux courants de thérapie...

Dans les années 60, on assiste à un véritable foisonnement de groupes thérapeutiques. Même si certains sont plus engagés dans une recherche de transformation sociale ou de spiritualité, le centre d'intérêt de ces groupes est l'évolution personnelle de chacun.

L'ensemble de ces groupes thérapeutiques mettent l'accent sur :

- Le **potentiel** individuel de chacun (influence de Carl Rogers et de la psychothérapie centrée sur la personne ; travaux de Goffman sur la personne et ses rôles ; débuts de l'Analyse transactionnelle avec Eric Berne).
- L'importance du **corps** et de ce qui est exprimé indirectement par le corps (influence de Reich).
- L'ici et maintenant : importance du **vécu authentique** dans l'instant, on veut vivre les choses au lieu d'en parler (Gestalt-thérapie, mais aussi les travaux de Moreno).

Dans ces groupes de thérapie vont alors naître et évoluer de multiples **formes d'activités** pour permettre de vivre dans l'ici et maintenant des moments de contact avec son propre corps, avec les autres, pour affiner la conscience corporelle et sensitive, pour favoriser la créativité, l'authenticité dans les relations humaines :

- Techniques de centration, de méditation.
- Exercices de créativité manuelle, d'expression corporelle.
- Exercices psychomoteurs.

²² Anne Ancelin-Schützenberger , 1977, p. 39

²³ Anne Ancelin-Schützenberger , 1977, pp 12-19

- Mais aussi et surtout toutes **les mises en situation** qui consistent :
 - soit à mettre les participants dans une situation limite fictive ou réelle afin d'expérimenter de nouveaux possibles ;
 - soit à leur faire investir (ou jouer) un personnage, une part de soi, un rôle, afin de se décentrer, de travailler des polarités, de permettre un transfert, de mettre en scène une Gestalt inachevée. On retrouve ici les techniques du Hot seat de Perls, du psychodrame de Moreno, du théâtre-image de Boal...

5.3. Les effets souhaités

Pour F.Vanoye²⁴ l'expérimentation, le jeu, les exercices, sont autant de manières d'entrer dans les émotions à l'intérieur d'un espace transitionnel. Le fait que l'on n'est pas dans la « vraie vie » permet de se laisser aller à sentir ou exprimer des émotions, des sentiments qu'il est peut-être difficile d'accueillir pour l'instant autrement.

« Il y a deux manières d'entrer dans l'émotion. La première est « naturelle » : quelque chose se passe dans le groupe et une émotion émerge. La seconde est « artificielle » (...) : l'émotion est suscitée à partir de situations créées dans le groupe par un jeu, une expérimentation, une mise en acte qui mobilise le corps. (...) Cela fait songer à l'espace de jeu, à l'espace transitionnel dont parle Donald Winnicott dans son livre *Jeu et Réalité* : je sais que ce n'est pas « pour de vrai » mais je peux me laisser aller à éprouver de vraies sensations et de vraies émotions. Dans les *feed-backs*, les stagiaires formulent souvent leur étonnement d'avoir été pris, parfois même possédés, par le personnage qu'ils jouaient (...) ».

Les divers « médiateurs » permettent ainsi aux participants de se dépasser, d'aller au delà des obstacles habituels, à l'intérieur d'un espace sécurisé, qui serait l'espace de jeu ou de médiation. Ce n'est plus l'espace des mots, du dialogue thérapeutique.

Chapelier²⁵ ajoute que l'« on utilise des médiateurs pour favoriser les processus groupaux » :

- Pour permettre une **confiance** (intimité) suffisante pour se mettre en état d'apprentissage (qui suppose changement).
- Pour amener une **expérience vécue** (corporelle, émotionnelle).
- Pour **calmer les angoisses**, le médiateur étant une activité organisatrice du groupe qui empêche les régressions trop violentes.

Cependant sur cette fonction de réassurance des médiateurs dont parle Chapelier, j'émettrais plusieurs bémols. D'une part, l'utilisation de jeux de rôles ou de mises en situations peut être en soi un facteur d'angoisses chez certaines personnes qui ont mal vécu précédemment des expériences similaires ou qui craignent le simple fait de jouer, tout comme d'autres craignent le fait de chanter ou de dessiner. D'autre part, certains exercices ou mises en situation peuvent parfois provoquer des réactions de violence, ou des états de forte anxiété, lorsqu'il y a notamment réactualisation de fonctionnements anciens, lorsque se réveille une Gestalt inachevée.

²⁴ Francis Vanoye, 2005, p.184

²⁵ Jean-Bernard Chapelier, 2000, p.111

5.4. De Moreno...

Dans sa confrontation avec S. Freud, J.-L. Moreno aurait affirmé :
« L'homme est dans ce qu'il fait et non dans ce qu'il cache »²⁶.

Pour Moreno, l'individu souffre de ne pouvoir employer tous les rôles qu'il porte en lui :
« L'angoisse aurait pour origine la pression qu'exercent tous ces rôles inemployés »²⁷.

Le but de l'utilisation du psychodrame en thérapie est « une plénitude de réalité. Cette richesse d'expérience vécue et vivante aide le patient à **élargir** constamment ses contrôles et sa maîtrise de soi et du monde par l'événement vécu et l'exercice et non par l'analyse »²⁸.

Chapelier résume ce pont direct entre le psychodrame morénien et la Gestalt-thérapie²⁹ :
« Le but de la thérapie (gestaltiste) est de rendre le patient capable (...) de retrouver un potentiel de créativité qu'il avait perdu **en s'enfermant dans des rôles stéréotypés** qui l'appauvrissent. Cette conscience de soi-même en tant qu'organisme et en tant qu'unité (le self) engendre l'authenticité que l'individu doit accepter. » (...)

Comme Goffman, Moreno a une vision très sociologisante des rôles. Le sujet sera aidé en thérapie à « se libérer du **rôle dans lequel la vie sociale l'a aliéné** avec ses conflits. Ceci lui permet de recréer sa propre personnalité en fonction de nouvelles perceptions de lui-même et d'autrui" »³⁰.

En Gestalt-thérapie aujourd'hui on parlera moins de rôles ou d'aliénation, mais plutôt de la Fonction Personnalité, du repérage des introjects, ainsi que des mécanismes de régulation dans le cycle du contact, qui agiront comme freins ou moteurs de changement (ajustement conservateur ou créateur). La vision est plus personaliste, moins sociologique, mais l'effet thérapeutique du psychodrame morénien est selon moi le même : une plus grande fluidité dans les ajustements, un élargissement des perceptions de soi et des autres et une plus grande faculté de s'ajuster grâce à l'élargissement de la palette d'attitudes possibles vécues « en laboratoire ».

5.5. ... à Boal

Boal parle de Moreno...³¹

« Je n'ai pas une grande expérience du psychodrame. J'en ai suivi... comme patient. Pas comme technicien. J'estime que le psychodrame se préoccupe surtout du passé, le théâtre – forum du futur, des problèmes à venir. Le psychodrame a aussi pour but de guérir le patient, le théâtre-forum de changer la société, deux différences importantes ».

²⁶ Jean-Bernard Chapelier, 2000, p.73

²⁷ Jean-Bernard Chapelier, 2000, p. 74

²⁸ J.- L. Moreno, 1987, p162

²⁹ Jean-Bernard Chapelier 2000, p. 79

³⁰ Jean-Bernard Chapelier, 2000, p. 73

³¹ Augusto Boal, Le Théâtre de l'Opprimé, 2003, p.189

Même s'il y a une proximité saisissante entre Moreno et Boal, que tous deux tendent vers une thérapie sociale, Boal a un chemin qui lui est propre :

- Il le dit lui-même, sa pédagogie est une pédagogie du changement, donc très orientée vers le futur, influencé par la notion de responsabilité de Camus.
- Son positionnement comme animateur de groupe est clairement celui d'influencer vers ce changement (même s'il refuse de manipuler).
- Pour lui la formation et la thérapie sociale, c'est la même chose : cela sert à prendre soin de soi et du lien social, indissociablement.

Comme homme de théâtre et militant gauchiste, Boal parlera tout comme Moreno de rôles aliénants, mais aussi d'oppression, de Pédagogie des Opprimés.

Dans sa longue carrière de théâtre engagé, il a élaboré un nombre époustouflant d'exercices, de jeux, de méthodes qui vont tous dans le même sens : conscientisation, élargissement des possibles, libération des oppressions externes et internes.

A mon sens Boal travaille dans un aller-retour constant entre transformation sociale et transformation personnelle. Je le vois comme un art-thérapeute un peu fou, très novateur, et ma passion pour lui réside justement dans sa faculté à relier la personne au groupe, l'individu à la société.

Si on devait le résumer en une phrase, Boal traite le conflit interpersonnel ou social en l'internalisant (Le Théâtre de l'Opprimé) et le conflit intrapsychique en l'externalisant (L'Arc-en-ciel du désir, Le flic dans la tête).

Si Boal parlait Gestaltien, il affirmerait que son but final est de lutter contre la rigidification de la Fonction Personnalité. En fait, pour Boal, comme pour Paulo Freire, le but est la lutte contre ce qu'ils nomment tous deux, **oppression**, et que l'on peut entendre au sens le plus large. L'oppression contre laquelle chacun peut lutter parce qu'elle n'est pas un pur produit de la politique sociale, elle est d'abord à l'intérieur de soi.

Et dans la pédagogie de Boal, comme dans celle de Freire également, l'objectif est bien d'élargir la palette d'attitudes, non d'en apprendre une nouvelle. Le formateur boalien accompagne le participant vers un ajustement créateur en co-construisant avec lui et avec la force du collectif de nouvelles figures. Mais il prend garde également d'éviter que les participants n'introjectent de nouvelles normes, et laissera alors une grande place à l'intégration personnelle des éléments d'apprentissage dans le groupe.

Dans « Jeux pour Acteurs et non acteurs », Boal fait un inventaire d'exercices et jeux autour du mouvement, de la conscience du corps, du contact à soi et à l'autre. En parfait gestaltiste sans le savoir, Boal travaille uniquement sur l'ici et maintenant, dans l'expérimentation et la mobilisation du corps. Pour lui, tout ce que l'on éprouve est central. On pourrait dire que c'est un grand pédagogue de l'awareness. Il travaille sur les micro-gestes, le regard, les petits changements de position, de ton. Et chacun des exercices peut se vivre dans les deux dimensions, intrapsychique et interpersonnelle.

Dans « **Le Théâtre de l'Opprimé** » on peut discerner deux étapes qui se complètent³² : « La première (...) (**théâtre forum, théâtre invisible, théâtre journal...**) était sociale et politique et prenait en compte surtout le contexte. La seconde (**L'Arc-en-ciel du désir**) mettait l'accent sur l'individu, sans oublier toutefois que tous les individus vivent en société, l'un n'existant pas sans l'autre. » (A.B. 1996)

Plus précisément, les techniques de théâtre forum, théâtre-image, etc. permettent de travailler des situations-obstacles dans lesquelles se retrouvent des individus : conflits, oppressions, impasses de communication. On met en scène, ou en forme, la situation initiale, et le groupe travaille à la modifier, pas à pas, selon certains rituels, suivant la méthode. Ce qui est donné à voir au départ s'apparente à ce qui fait « figure » en Gestalt. C'est aussi l'image d'une Gestalt inachevée, que l'on cherche à « résoudre » dans un travail collectif, grâce aux apports de chacun. Même si la figure amenée est une situation individuelle à la base, elle est collectivisée, et de ce fait rendue fictive, théâtrale. Elle fait désormais sens pour chaque membre du groupe.

Je connais moins les techniques de l' « Arc-en-ciel du désir »³³, pour les avoir animées moins souvent. On les utilise lorsque la personne qui amène une situation ne sait pas vraiment ce qu'elle veut obtenir, lorsqu'elle se dit partagée, et qu'un travail de clarification, d'introspection est nécessaire. C'est très ritualisé, mais vu de l'extérieur, cela ressemble étrangement à certains travaux de Gestalt-thérapie sur les polarités par exemple. La personne concernée va donner forme à des désirs contradictoires qu'elle éprouve à un moment donné, en choisissant des personnes pour représenter ces désirs (ou ces parts d'elle-même en conflit). Elle peut faire parler ces désirs entre eux, faire intervenir d'autres personnages (par exemple des croyances, des porteurs d'introyects), etc.

Cette méthode de l'Arc-en-ciel du Désir, passionnante et complexe, comporte de tels parallèles avec la Gestalt-thérapie qu'elle mériterait que l'on s'y arrête plus longuement, qu'on l'étudie au travers des concepts de la Gestalt. C'est un champ complet à investiguer. Pour ma part je m'attarde en deuxième partie de mémoire essentiellement sur les activités de mise en mouvement, les jeux et exercices de Boal figurant dans son premier ouvrage, *Jeux pour Acteurs et Non-Acteurs*.³⁴

Boal insiste pour que les participants soient acteurs jusqu'au bout, qu'ils inventent eux-mêmes de nouveaux jeux, de nouvelles variantes, qu'ils poursuivent l'animation de ces jeux. La deuxième partie de mon travail répond en partie à ce désir.

³² Augusto Boal, *Le Théâtre de l'Opprimé*, 2003, p. II

³³ Augusto Boal, *L'Arc-en-ciel du Désir. Du théâtre expérimental à la thérapie*, 2002.

³⁴ Augusto Boal, *Jeux pour acteurs et non acteurs – pratique du théâtre de l'opprimé*, 2004

6. Conclusion du Cahier théorique

Au moment de rendre ce mémoire, je me rends compte qu'il est pour moi soudain d'une grande actualité, puisque je réaménage aujourd'hui mes activités professionnelles, mettant en place, en parallèle à mes activités de formation, des espaces de thérapie (individuelle et en groupe).

Pour me situer personnellement au **carrefour de la formation et de la thérapie**, et de « voir ce qu'il y avait à la frontière-contact de ces deux environnements », j'ai tenté, en écrivant ce mémoire, de faire de l'ordre, et j'ai eu plaisir à le faire, dans une période de ma vie où régnait justement un désordre assez inhabituel. Ce mémoire m'a permis de rester en contact avec ma part « obsessionnelle » et mon besoin de mettre les choses chacune à leur place...

Pour ne pas vraiment conclure, mais plutôt ouvrir au questionnement constant, je peux dire que je ressors de la démarche d'écriture aujourd'hui avec trois vœux pour ma future pratique :

Transmettre aussi en thérapie

Je réalise à quel point la notion de « transmission » est centrale pour moi. J'ai écrit un mémoire sur la « pédagogie » de la Gestalt plus que sur la pratique gestaltiste. Je serais très heureuse que des éléments de ce travail soient « transmis » à d'autres praticiens, et j'ai élaboré le fichier dans cet esprit-là, en m'imaginant d'autres réutiliser et se réapproprier les activités décrites.

Je souhaite aujourd'hui réfléchir à la manière de transmettre les éléments-clés de la Gestalt à mes clients à l'intérieur même du processus thérapeutique. Comment transmettre des outils, des savoirs, des compétences gestaltistes, afin de se rendre le plus vite possible « dispensable », avec en point de mire l'acquisition de l'autonomie du client. Ce serait donc réinsuffler de la pédagogie à l'intérieur de la démarche thérapeutique, comme une suite logique à ce mémoire.

Assumer ma responsabilité de thérapeute

La question de la responsabilité du thérapeute, de l'animateur, du formateur, reste très présente, dans le « fonds », à chaque instant. Une donnée existentielle qui pourrait parfois me paralyser, si je n'avais pas également en moi une part assez kamikaze et « irresponsable » qui me fait dépasser certaines peurs. Il n'en reste pas moins que la réflexion autour de ma propre responsabilité d'animatrice de groupe quant à ce qui peut se passer à la frontière-contact entre chaque individu et le groupe, et ce qui peut se passer après, lorsque le participant sort du groupe, cette question reste très présente, mais je dirais aujourd'hui plus motivante que bloquante.

Donner de la place à l'être social

Je retire de mes figures emblématiques, Moreno, Freire, Boal, ainsi que de mon parcours dans la militance et le développement communautaire, ce besoin d'un aller-retour constant entre transformation sociale et transformation personnelle. Ma question aujourd'hui serait : comment relier la personne au groupe, l'individu à la société, à l'intérieur du processus thérapeutique... vaste programme.

Sierre, le 22 décembre 2008

7. Bibliographie

Mémoires EPG

CHABOD Sylvie, FIG 07

1989.- De la trans-formation de la formation – la Gestalt en formation continue. FIG 07

D'ADHEMAR-KAMMERER E., FIG 07

1989.- La Gestalt appliquée aux groupes de formation

ZANATTA Lionello, FIG 20

2003.- Le contact entre régulation et perturbation

Ouvrages généraux de Gestalt Thérapie

DELACROIX Jean-Marie

2006.- La Troisième Histoire, patient – thérapeute : fonds et formes du processus relationnel.- Sait-Jean-De-Braye : Editions Dangles.- 477 p.

GINGER Serge (en coll. Avec SINGER Anne)

1994 (1987).- La Gestalt, une thérapie du contact. Paris : Editions Hommes et groupes.

GINGER Serge

1995.- La Gestalt, l'art du contact. Allier (Belgique) : Marabout.- 284 p

HIGY-LANG Chantal, GELLMAN Charles

2008.- La Gestalt-thérapie expliquée à tous, intelligence relationnelle et art de vivre.- Paris : Editions Eyrolles.- 216 p.

MASQUELIER Gonzague

1999.- Vouloir sa vie. La Gestalt Thérapie aujourd'hui.- Paris : Retz

MOREAU André

1983.- La Gestalt Thérapie, chemin de vie.- Paris : Maloine éditeur.- 207 p.

PERLS F., HEFFERLINE R., GOODMAN P.

2001 (1951).- Gestalt-thérapie, la théorie.- Paris : Stanké

PERLS F., HEFFERLINE R., GOODMAN P.

2001 (1951).- Gestalt-thérapie, la technique.- Paris : Stanké

PETIT Marie

1980.- La Gestalt, thérapie de l'ici et maintenant.- Paris : Retz.- 192 p..

POLSTER E. et M.

1983 (1973).- La Gestalt. Nouvelles perspectives théoriques et choix thérapeutiques et éducatifs.- Bruxelles : ed. Le Jour.

ROBINE Jean-Marie

1998.- Gestalt-Thérapie. La construction du soi.- Paris : L'Harmattan

ROGERS Carl

1968.- Le développement de la personne.- Paris : Dunod

SALATHE Noël K.

1995.- Psychothérapie existentielle. Une perspective gestaltiste.- Genève : publication de l'Institut de Psychothérapie Gestalt-existentielle.

VANOYE Francis (entretiens menés par Christine Delory-Momberger)

2005.- La Gestalt, Thérapie de mouvement.- Paris : Vuibert.- 249 p.

Ouvrages thématiques

Formation et Gestalt

HONORE Bernard

1980.- Pour une pratique de la formation.- Paris : Payot.

MASQUELIER Gonzague

1985.- « Gestalt et pédagogie ».- In : La Gestalt et ses différents champs d'application.- Paris et Grenoble : Editions SFG (Société Française de Gestalt).

VANOYE Francis et GINGER Serge

1985.- Le développement personnel et les travailleurs sociaux- Paris : E.S.F.

WINNICOT Donald

1975.- Jeu et réalité.- Paris : Gallimard

Groupes et psychothérapies

ANCELIN-SCHÜTZENBERGER Anne (coll. SAURET M.-J.)

1977.- Le corps et le groupe. Les nouvelles thérapies de groupe de la Gestalt à la bio-énergie, aux groupes de rencontre et à la méditation.- Toulouse : Privat, collection Educateurs.- 335 p

ANZIEU D. et MARTIN P.-Y.

1982.- La Dynamique des groupes restreints.- Paris : PUF

CHAPELIER Jean-Bernard

2000.- Les psychothérapies de groupe.- Paris : Dunod, coll. Les topos.

GUIMON José

2001.- Introduction aux thérapies de groupe, théories, techniques et programmes.- Paris : Ed. Masson, collection Pratiques en psychothérapie.- 274 p.

KAËS René

1999.- Les théories psychanalytiques du groupe.- Paris : PUF, collection Que sais-je ?. 127 p.

MORENO J.-L.

2007 (1965).- Psychothérapie de groupe et psychodrame.- Paris : PUF.- 468 p

PAGES Max

2002.- La vie affective des groupes, esquisse d'une théorie de la relation humaine.- Paris : Dunod.- 206 p.

Augusto Boal et le Théâtre de l'opprimé

BOAL Augusto

2004 (1997).- Jeux pour acteurs et non acteurs – pratique du théâtre de l'opprimé.- Paris : La Découverte.- 260 p.

2003 (1996).- Théâtre de l'opprimé.- Paris : La Découverte.- 207 p.

2002.- L'Arc-en-ciel du Désir. Du Théâtre expérimental à la thérapie.- Paris : La Découverte

JACQUES Jean-François

Le théâtre législatif.- Alternative libertaire no 216

2^{ÈME} PARTIE
LE FICHER D'ACTIVITÉS

8. Introduction au Fichier d'activités

Mon hypothèse de départ est que l'on peut utiliser les mêmes activités pédagogiques, en les réadaptant, et obtenir des résultats intéressants :

- En formation d'adultes (domaines communication, médiation, résolution des conflits) : prise de conscience, élargissement de la palette d'attitudes, entraînement de comportements non-violents adaptés aux situations données.
- En thérapie : exercice de l'awareness, repérage des mécanismes de régulation (résistances normales ou pathologiques), travail des polarités, harmonisation du cycle de contact, ajustement créateur contre la rigidification de la Fonction Personnalité, etc.

Ce fichier d'activités représente concrètement, en tant qu'objet, dans son contenu et dans sa forme, le lien entre ces deux domaines de la formation et de la thérapie.

9. Repères méthodologiques à l'attention des animateurs

9.1. Terminologie

Jeux, exercices, jeuxercices (selon Boal), dynamiques (de l'espagnol « dinàmicas »), activités, médiateurs (selon Chapelier³⁵), autant de mots qui peuvent être utilisés pour les activités de groupe présentées ici. Dans ce travail j'ai opté pour le terme d' « activités », plus large, plus neutre aussi, il suggère l'action, la mise en acte, à mi-chemin entre « jeu » trop ludique et « exercice » trop scolaire.

9.2. Champs d'utilisation

La colonne « pédagogie de la non-violence » concerne le champ plus élargi de la formation d'adultes dans les domaines de la communication, de la résolution de conflits, de la médiation, et plus largement encore du développement personnel ou de la dynamique des groupes.

La colonne « pédagogie de la Gestalt » concerne soit le champ de la formation en Gestalt-théorie ou Gestalt-thérapie, soit celui de la thérapie en groupe (groupes ponctuels, groupes continus).

³⁵ Chapelier, 2000, p. 111

9.3. Types d'utilisation

La plupart des activités peuvent être utilisées :

- De manière essentiellement ludique.
- Afin de mettre le groupe en énergie, en mouvement.
- A des fins pédagogiques (comprendre, repérer un fonctionnement personnel, de groupe ou de société).
- A des fins de transformation personnelle ou sociale (entraîner de nouveaux comportements ou manières de communiquer, élargir notre palette d'attitudes).

Suivant l'utilisation qui en est faite, le temps dédié au débriefing et à l'évaluation est bien sûr différent. Certaines activités sont plus « prenantes » ou impliquantes que d'autres et il convient donc de bien choisir celle qui convient en fonction des objectifs mais également du type de groupe, de la confiance qui y règne, du temps à disposition.

9.4. Cadre de sécurité

Un cadre minimal doit être assuré à mon sens, même dans le cas d'une utilisation purement ludique :

Lors de l'activité

- Le droit à l'abstention (prendre soin de soi).
- Le droit au stop (arrêter le groupe si besoin est).
- La conscience d'être en mouvement, en apprentissage : on peut se lancer, prendre des risques, pas de juste / faux (vers un ajustement créateur).

Au moment des feed-back et de l'analyse

Chacun prend la responsabilité de ses paroles :

- En parlant « je » (éviter les formes impersonnelles, s'adresser directement aux personnes concernées).
- En évitant les jugements sur les personnes (y compris ceux sur soi-même !).

9.5. Débriefing, évaluer, intégrer...

Le moment de débriefing émotionnel est particulièrement important dans certaines activités. Il est incontournable si l'on veut passer à une étape d'analyse, d'évaluation. Il peut être suffisant de demander à chacun comment il se sent ici et maintenant. Pour ma part je réalise cette combinaison « minimale » :

- Brève sortie du jeu « symbolique » : refaire le cercle ensemble, se centrer, s'ébrouer un peu, respirer consciemment, reprendre contact avec soi-même et les autres.
- Bref tour en un-deux mots : comment je me sens ici et maintenant. Bien rester sur l'émotion. Eviter le retour sur l'activité à ce stade.

- Suivant les réponses (s'il y a honte, peur, agacement... chez certains ou une ambiance lourde, mais pas si les gens sont uniquement perplexes, surpris, curieux... sentiments propices à l'analyse), prendre le temps soit d'une bonne pause, soit d'un petit jeu ensemble pour « se nettoyer » : massage en cercle, machine à laver, la sieste du serpent (D7)...

Les questions d'évaluation dépendent des objectifs pédagogiques. La fiche technique ne comporte pas toutes les questions possibles, mais les commentaires au bas des fiches donnent parfois des orientations à ce sujet.

Quant à l'intégration des apprentissages, il se fait le plus souvent bien après le stage, lorsque la personne se retrouve confrontée dans son quotidien à des situations ou un ressenti en lien avec l'expérimentation.

9.6. ...ou ne pas analyser et se laisser sentir

Certains thérapeutes et formateurs, particulièrement en Gestalt de groupe, mais également en Constellations familiales, préfèrent ne pas entamer du tout d'analyse après le vécu d'une mise en situation ou d'un exercice psycho-corporel et demandent aux participants d'éviter de mettre des mots, d'en parler, et au contraire de « laisser agir » ce vécu en soi. Le but étant de laisser le temps au corps et aux émotions de se rééquilibrer, de « digérer », sans passer trop vite à une rationalisation de l'expérience, qui risque d'invalider la richesse du vécu ou de lui donner un sens qu'elle n'a pas forcément.

La tendance à évaluer, à analyser, à mettre en forme, à intégrer, d'une manière plus analytique, provient bien sûr du champ de la formation, dont je viens. Il est vrai que dans ma pratique actuelle il m'arrive de plus en plus, suivant les exercices ou mises en situation, de préférer un court feed-back émotionnel sans évaluation ou analyse. C'est ici une évolution vers une pratique plus phénoménologique et plus Gestaltiste de l'animation d'activités pédagogiques.

9.7. Glossaire des concepts de Gestalt

Concept	Définition brève	Codes des fiches traitant du concept	
Awareness	Attention flottante, disponibilité à tout ce qui est en dedans (mon corps, mes ressentis, mes pensées) et en dehors (ce que je perçois dans le champ, et de la personne en face de moi). Sans objectif, sans intentions.	B1 B3 B5 B6	D1 D2 D5
Consciousness	Attention qui se focalise sur un élément qui fait relief, que j'observe en particulier, que je peux décrire à l'autre, mais toujours sans intentions.	B1 B3 B6	
Perception, proprioception	Ensemble des récepteurs et centres nerveux qui nous permettent de sentir – plus ou moins consciemment - l'environnement extérieur (perception : ex : chaleur du soleil sur ma peau) et ce qui se passe à l'intérieur de notre corps, la position relative des parties de notre corps entre elles et par rapport à l'environnement (proprioception : ex : un frisson dans le dos, l'estomac « noué », impression de peser...).	B5 B6 B7 B9	D1
Données existentielles / Pression existentielle	Les données existentielles (perfection, responsabilité, solitude, sens et finitude) sont le fonds de toutes nos expériences. Elles deviennent pressions lorsqu'elles sont mobilisées dans une situation présente (comme le deuil).	B1 B9	
Pression de la Responsabilité	Cette pression naît en situation de choix à faire. Je suis responsable de tout ce que je fais et dis. Cela suppose une conscience de nos actions. Mais si je ne perçois pas la réalité telle qu'elle est (par suractivité, rapidité...), je peux me retrouver dans le déni de la responsabilité ou des passages à l'acte violents.	B1	D3 D4
Fonction ça	Ce qui émerge en moi, émotions, désirs, sensations physiques, douleurs, etc., sur lesquelles je n'ai pas prise, que je peux percevoir ou non.	B3 B4 B5 B6 B8	D1 D4 D5
Fonction Personnalité	Ce que j'ai appris de moi par la somme de mes expériences, tout ce que je pense être et pouvoir faire.		D3 D4 D5
Fonction Moi	Ce que je décide à partir de la résultante des 2 fonctions ça et Personnalité. A la frontière contact, la fonction moi se réalise par identification (je prends, j'aime...) ou aliénation (je ne prends pas, je n'aime pas).	B1 B2 B4 B8	D2 D3 D4 D5 D6

Cycle du contact (ou cycle de satisfaction des besoins)	C'est le processus utilisé par une personne pour trouver une réponse adéquate à un besoin (d'amour, de sécurité, mais aussi de manger, de dormir, de réaliser un projet...). Ginger discerne 5 temps : le pré-contact, l'engagement, le contact (ou plein-contact), le désengagement, l'assimilation de l'expérience.	B2 B8	D3 D4 D6 D7 D8
Frontière-Contact	Elle se constitue dans la rencontre entre l'individu et l'environnement. C'est à la frontière-contact que se déploie le Self, qui est la manière dont l'individu rencontre l'environnement.	B2 B3	D1 D2 D5
Mode Moyen	C'est un mode de contact de l'individu avec l'environnement, à la fois actif et passif - ce qui suppose que l'individu se laisse agir par l'environnement. Dans la relation pédagogique entre un formateur et le groupe, le mode moyen apparaît quand l'échange est fluide, que le formateur peut agir tout en « se laissant agir » par le groupe : on peut parler d'interdépendance en situation.	B2 B3 B7 B9	D1 D2 D6 D8
Polarités	Facettes opposées d'un sentiment, d'une attitude ou d'un trait de caractère, que la Gestalt-thérapie, dans sa vision unitaire et non dualiste de l'être humain, cherche à intégrer (et, et) plutôt qu'à opposer (ou, ou). Les extrêmes sont vus en Gestalt comme complémentaires.	B4 B8	D4 D5
Ajustement créateur	Deux besoins contradictoires apparaissent souvent en même temps : la sécurité (refaire ce que je connais parce que ça, je connais) : l'ajustement conservateur va satisfaire ce besoin. Et la croissance (grandir, se développer, donc aller vers la nouveauté) : l'ajustement créateur permet d'affronter l'obstacle en acceptant une part de changement, de nouveauté, de risque, parfois en cassant les cadres ou renonçant à une vieille croyance.	B7 B9	D3 D5 D8
Confluence	La confluence est l'un des mécanismes de régulation du self qui permet le plein contact, l'empathie. Je suis à même de comprendre ce que l'autre ressent. En tant que résistance pathologique, la confluence est un trouble de la Fonction ça, rien n'émerge, rien ne change, pas de désirs propres, je ressens ce que l'autre ressent, je reprends pour moi et cherche à satisfaire les besoins ou désirs que je perçois chez autrui.	B6 B8	
Résistances	Ce que l'individu met en place pour réguler le contact à divers moments du processus. Ces mécanismes de défense du Self peuvent être appropriés à la situation (régulation positive du contact) ou constituer des blocages inadéquats, rigidifiés, un évitement du contact authentique (résistance pathologique).		

9.8. Squelette d'une fiche

CODE – TITRE

Ou : « Autres titres connus »

Pédagogie de la non-violence (formation)

Variante (s) (si existe)

Concepts, mots-clés

Objectifs

Pédagogie de la Gestalt (thérapie)

Variante (s) (si existe)

Concepts, mots-clés

Objectifs

Déroulement

Variante 1 (durée)

Variante 2 (durée)

...

Source :

Nombre de participants :

Matériel :

Commentaires :

Fichier d'activités Non-Violence et Gestalt – Chantal Furrer Rey – FIG 26, août 2008

9.9. LES FICHES

JEUX ET EXERCICES DE BOAL

(B = SOURCE BOAL)

AUTRES ACTIVITÉS

(D = SOURCES DIVERSES)

B1 - LA GRIPPE ESPAGNOLE

Pédagogie de la Non-Violence

Variante 1 puis 2

Concepts, mots-clés :

Violence structurelle

Stratégie d'action non-violente

Coopération

Consensus

Objectifs :

- Illustrer une violence structurelle et expérimenter une stratégie collective pour y remédier.
- Exercer des stratégies d'action collectives et coopératives.
- Expérimenter la prise de décision par consensus rapide.

Pédagogie de la Gestalt

Variante 1 puis 3

Concepts, mots-clés :

Awareness / Consciousness

Pression existentielle de responsabilité,

Fonction Moi

Objectifs :

- Expérimenter l'awareness (attention flottante) et la consciousness (attention dirigée).
- Expérimenter la différence de ressenti entre les 2 situations (var 1 : devoir tout maîtriser, stress et impuissance ; var 3 : faire des choix (fonction moi) et lâcher en déléguant aux autres (responsabilité)).

Déroulement

Variante 1 : consigne 1', jeu 3'

On se ballade dans tout l'espace, en silence. Il est important de bien se répartir partout. Lorsque l'animateur crie un prénom, la personne appelée tombe, victime de la grippe espagnole, et le groupe doit la soutenir avant qu'elle ne soit au sol. Si elle a été sauvée, elle peut poursuivre la marche, sinon elle se met hors jeu.

Variante 2 : consigne 1', décision 2' + jeu 3'

Vous aurez les mêmes consignes que tout à l'heure. Silence et répartition dans l'espace. Le groupe à 2 minutes pour décider d'une stratégie qui améliore les chances de sauver les personnes (l'animateur observe le groupe dans ce moment d'échange, sans réagir ; il peut aussi nommer un observateur).

Variante 3 : consigne 1', + jeu 3'

Toujours les mêmes consignes. Chacun se concentre fortement et exclusivement sur les personnes qu'il peut raisonnablement sauver, donc à sa portée physique et dans son champ de vision. Cela change bien sûr à chaque instant. Ne se responsabiliser que pour les personnes atteignables.

Source : De mémoire, la variante 1 est une activité de Boal ; le titre et les variantes sont de CFR.

Nombre de participants : de 8 à 20.

Commentaires :

On peut travailler les 3 variantes, suivant les groupes. Possibilité d'utiliser des observateurs, et d'en faire une activité pédagogique plus longue avec analyse et bilan. Un moment de feed-back est nécessaire car l'exercice n'est pas anodin... En outre certains comportements particuliers peuvent apparaître : sacrificiels, voire « suicidaires », ou paralysie face au stress.

B2 - LA MAIN AFFECTIVE

Titre original : « Découvrir la main »

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Affirmation de soi

Auto-empathie

Respect des limites

Confiance dans le groupe

Langage non verbal

Objectifs :

- Vivre un moment de centrage et de contact agréable dans un groupe déjà habitué à des exercices corporels.
- Exercer l'auto-empathie (conscience de son ressenti, de ses besoins) et l'affirmation de soi face à autrui, uniquement par le contact physique.
- Entraîner des formes de communication autres que verbales.
- Repérer ses propres limites (bulle d'intimité) et les signes de limites chez l'autre.
- Améliorer la confiance mutuelle dans le groupe.

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Cycle de contact : Pré-contact, engagement, contact et plein contact (mode moyen), désengagement, post-contact

Frontière-contact

Fonction Moi

Objectifs :

- Expérimenter à plusieurs reprises le cycle de contact, en le coupant à divers moments, cerner ses diverses étapes : pré-contact (quel ressenti, quelles résistances) ; engagement (choix selon ce qui me convient, confrontation au choix de l'autre), mode moyen (toucher et être touché), désengagement (ressenti lors de la rupture de lien), post-contact (intégration de l'expérience, mémorisation) ; influence d'un cycle sur l'autre.
- Entraîner l'observation phénoménologique à partir des autres canaux que le visuel, en particulier le toucher.
- Comprendre ce qui se passe à la frontière contact entre moi et l'autre (sa main) et illustrer la fonction Moi (qui permet engagement ou désengagement, et résistances au contact).

Déroulement

Avant l'activité : enlever bagues, alliances, bracelets, montres. Tous sont debout, les yeux fermés, dans le noir si possible, en silence. Circuler calmement dans tout l'espace. Aller petit à petit à la « pêche aux mains », en saisir une puis la lâcher, repartir (2') puis saisir, explorer un peu plus et lâcher (1'), puis aller à la recherche d'une main « qui me convient », donc saisir, explorer, et choisir de garder ou non la main, accepter de se faire lâcher aussi (2'), jusqu'à ce que chacun ait la main de quelqu'un. Chaque paire ainsi constituée prend alors le temps d'explorer la main de l'autre dans les moindres détails, de la mémoriser avec d'autres sens que la vue (3-4') : texture, formes, chaleur, odeur...

Puis lâcher les mains, repartir se balader seul, se mélanger sans se toucher (2'), et enfin, toujours en silence, tenter de retrouver sa paire. Dès qu'une paire se retrouve, elle s'écarte du groupe, s'assied par terre et attend toujours les yeux fermés et en silence que les autres terminent. Lorsque chacun a trouvé « sa » main, laisser les paires échanger sur ce qui s'est passé (entre 3 et 10'), inviter à décrire les sensations, ce qui a fait qu'il y a eu reconnaissance.

Source : Augusto Boal, **Jeux pour acteurs et non-acteurs**, p. 132.

Nombre de participants : de 8 à 20, nombre pair.

Commentaires : Plutôt dans un groupe qui a déjà une certaine habitude du toucher, ou une assez bonne intimité de groupe. Un bel exercice de fin de soirée, ou d'éveil corporel et sensuel.

B3 - LE GREC

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Confiance dans le groupe
Expression d'une demande
Affirmation de soi
Coopération dans un groupe

Objectifs :

- Pour le Grec, exercer la confiance dans le groupe, la conscience de son propre corps dans l'espace et face aux autres, l'affirmation de soi à partir de l'expression d'un mouvement clair, centré sur un besoin propre.
- Pour le groupe, exercer l'écoute corporelle, la perception de ce que communique l'autre avec son corps.
- Egalement un exercice de coopération assez difficile et qui demande déjà une bonne cohésion de groupe, car les membres doivent à chaque instant prendre des décisions rapides quant à qui fait quoi, chacun étant co-responsable de la sécurité du Grec.

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Plein contact (Mode Moyen)
Awareness / Consciousness
Fonction ça
Frontière-Contact

Objectifs :

- Pour le Grec, expérimenter l'awareness : attention sur ce qui se passe en lui (son désir de mouvement, son plaisir ou les gênes dans son corps), et dans l'environnement direct, l'espace, les autres membres du groupe, leurs gestes sûrs ou moins sûrs, avec adaptation de chaque instant à ces perceptions.
- Les membres du groupe font parallèlement une démarche assez proche, travaillant tour à tour l'awareness (attention à ce qui se passe dans le champ) et la consciousness (focalisation sur une demande).
- Vivre une expérience de Plein-contact : lorsque le corps est « agi » par le groupe en même temps qu'il agit sur le groupe : repérer ce qui se passe à la frontière –contact : signaux musculaires perçus ou non, les sens en action (toucher, ouïe, odorat)...
- Prendre conscience de tout ce qui émerge en termes de sensations corporelles, émotions (Fonction ça).

Déroulement

Enlever montres, bijoux, ceintures, souliers.

Le « grec » est un participant volontaire qui se met au centre du groupe. Tout le jeu se fait sans paroles. C'est le langage des corps, les signaux musculaires qui sont importants.

Le Grec commence un mouvement, et le reste du groupe doit l'aider à compléter son mouvement. Par exemple il lève une main, le groupe vient l'aider à la lever. Le coude, un pied, toute la jambe, le groupe continue d'écouter les mouvements initiés par le Grec et à les accompagner, soulevant le Grec avec précaution, en s'y mettant à plusieurs, sans à-coups, de manière fluide et lente.

Tout se fait sans mots, mais le groupe coopère par gestes et signes. Le Grec initie les mouvements, mais très lentement, pour que le groupe puisse réagir.

Si la confiance est là, que le groupe est prêt, et que le Grec le souhaite, il peut se faire porter complètement jusqu'à expérimenter des mouvements plus importants, vagues, culbutes avant ou arrière, grimper, etc. Le groupe est particulièrement attentif à la tête et à la nuque.

Le jeu se termine lorsque le Grec se retrouve à nouveau au sol, sans mouvement à accompagner. Entre 4' et 7' par Grec.

Source : Augusto Boal, **Jeux pour acteurs et non-acteurs**, p. 87.

Nombre de participants : dès 8.

Commentaires :

Demande déjà une certaine confiance établie dans le groupe. Insister sur les consignes de sécurité, on peut se faire mal à aller trop vite, ou plus loin que ses possibilités. Déconseillé à des personnes ayant de sérieux problèmes de dos.

B4 - LE VAMPIRE DE STRASBOURG (ET L'OURS DE POITIERS)

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Peur

Victime- Persécuteur

Mécanisme de lutte

Objectifs :

Dans les deux variantes :

- Se faire plaisir, rire, crier, se détendre.
- Vivre la peur au travers d'un jeu, s'exercer à la maîtriser.

Dans le Vampire :

- Expérimenter la manière dont le mécanisme de lutte se met en place dans le rôle du vampire.
- Etudier les diverses réactions lors de l'inversion persécuteur / persécuté.

Dans l'Ours :

- Expérimenter le fait que la peur nous hypersensibilise (dans le rôle du bûcheron mort).

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Polarités

Fonction ça, sensations (peur)

Fonction Moi

Objectifs :

Dans les deux variantes :

- Expérimenter la fluidité entre les pôles de victime et de persécuteur ; oser crier, grogner, agresser symboliquement (mise en acte).
- Expérimenter le soulagement d'être persécuteur, en quittant les peurs de la victime.

Dans le Vampire :

- Sentir les symptômes physiologiques liés à la peur en particulier (paralysie, montée d'adrénaline, réactions fuite ou contre-attaque).

Dans l'Ours :

- Noter comment l'injonction de ne rien sentir revient à sentir encore plus...
- Dans le rôle d'ours, expérimenter du nouveau, par exemple oser crier, grogner, vaincre la honte de le faire...

Déroulement

Le Vampire de Strasbourg (10 à 15'. Suivant le plaisir du groupe.) :

Dans le noir, silence et yeux fermés. Au départ un seul vampire est désigné. Il avance les bras devant lui, comme Dracula. Il « vampirise » une personne en lui pressant les deux épaules avec les doigts, par derrière ou par devant. La personne vampirisée le signifie par un hurlement ! Et elle devient instantanément vampire à son tour, avec pour mission de vampiriser les autres non vampires. Lorsqu'un vampire se fait vampiriser, il redevient normal, et le signifie par un râle de soulagement. Dans ce sens, le jeu ne finit jamais, sauf par épuisement des participants...

L'Ours de Poitiers (entre 5 et 10' environ, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bûcherons) :

On commence par un ours, qui émet un énorme cri. Les bûcherons tombent alors raides morts, immobiles, à terre. L'ours va tenter de les faire bouger ou rire en criant, grognant, en les poussant. Dès qu'un bûcheron bouge ou réagit, il devient ours. Lorsqu'un ours devient ours, il se lève et émet un énorme grognement ou cri, et tente à son tour de faire réagir les bûcherons restants. Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus que des ours.

Source : Augusto Boal, **Jeux pour acteurs et non-acteurs**, Vampire p. 129 et Ours p. 98.

Nombre de participants : dès 8.

Commentaires : Si c'est en fin de soirée, mieux vaut terminer par une autre activité moins angoissante, plus calme. Ça a l'effet de plusieurs tasses de café bien tassées...

B5 - DESSINER SON PROPRE CORPS

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Confiance
Conscience de soi
Affirmation de soi

Objectifs :

- Démarrage d'une séance : moment de concentration puis d'échange en groupe.
- Démarrage d'un travail de groupe nécessitant la confiance mutuelle.
- Exercice d'éveil corporel.

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Awareness
Fonction ça
Perception, Proprioception

Objectifs :

- Dans l'**awareness**, travailler en particulier la conscience de son corps ici et maintenant.
- **Percevoir** son corps dans son ensemble et dans ses parties, affiner la **proprioception**.
- Prendre conscience qu'il y a des parties de ce corps que nous méconnaissons ou sentons peu ou pas du tout.
- Entraîner l'attention consciente à soi : sa manière de bouger ou non, de se poser, de s'appuyer ou d'aller vers, etc.

Déroulement

Variante 1 : Les participants s'allongent au sol, les yeux fermés, en silence, dans une position qui leur est agréable. Chacun pense d'abord à son corps comme une totalité. Puis à chacune de ses parties, que l'animateur énumère lentement. Lorsqu'une partie est nommée, les participants la bougent légèrement, essaient de bien la sentir, se la représenter.

L'animateur distribue à chacun une feuille et un crayon (mêmes feuilles, mêmes crayons) et demande à chacun de dessiner son propre corps en gardant les yeux fermés. L'animateur récolte les dessins à mesure qu'ils sont finis. Il note au dos le nom du dessinateur.

Les dessins sont affichés au mur ou disposés au sol dans un ordre quelconque. Les participants les regardent et sont invités à dire ce qui les frappe le plus par rapport à ces corps, leurs caractéristiques, ce qui fait figure.

Chacun découvre finalement son propre dessin.

Variante 2 : On remplace le dessin par de la **pâte à modeler**. L'avantage est qu'en modelant les yeux fermés, on peut « revenir » à ce que l'on a déjà représenté, contrairement au dessin.

Source : Augusto Boal, **Jeux pour acteurs et non-acteurs**, p. 130.

Nombre de participants : dès 6, et suivant la place au sol.

Commentaires :

Un exercice puissant pour prendre conscience que « nous sommes avant tout un corps », comme l'affirme Boal. Et redonner au corps sa vraie place, comme source de nos connaissances.

B6 - LE CLOWN D'AMSTERDAM (ET SUIVRE AVEC EMPATHIE)

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés:

Écoute

Communication non verbale

Empathie / Sympathie

Objectifs :

- Délasser, éveil corporel.
- S'exercer à écouter physiquement, avec son corps.
- Explorer la différence entre **empathie** (comprendre comment se sent l'autre) et la **sympathie** (ressentir les mêmes sentiments que l'autre).

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Awareness / Consciousness

Perception, proprioception

Fonction ça

Confluence

Objectifs :

- Travailler sur la **Fonction ça** : Exercer la perception de soi et de l'autre.
- La personne devant : Se centrer sur ce que l'on ressent ici et maintenant (ce qui fait figure chez moi, sentiments, sensations, humeur...) et le communiquer, sans mots, avec son corps, sa démarche, l'extérioriser, voire l'amplifier.
- La personne derrière : Explorer diverses manières de se centrer sur l'autre, corporellement, de contacter son monde : l'attention flottante (à soi et à l'autre : **awareness**, laisser venir ce qui fait figure) ; l'attention consciente aux micro-gestes, à la respiration, à la démarche de l'autre (**consciousness**) ; et la **confluence** (observer et imiter ses mouvements, son tonus, son rythme jusqu'à ressentir comme lui).

Déroulement

Le Clown d'Amsterdam

Par paires. Parcourir l'espace en silence. L'un marchant derrière l'autre à environ 2 mètres.

Celui qui marche devant est le passant. Il essaie de prendre la démarche, le rythme, le maintien qu'il a habituellement lorsqu'il se balade dans la rue sans but précis, fait du shopping, regarde les vitrines. Le clown le suit en le mimant, prenant son rythme, ses gestes, son allure, en l'amplifiant de plus en plus, en le singeant, en grimaçant. De temps en temps le passant se retourne brusquement et le clown fait semblant de rien, il ne doit pas être pris en flagrant délit d'imitation ! Le passant poursuit son chemin, le clown continue son manège.

Après 2-3 minutes, permuter les rôles.

Suivre avec empathie

Par paires. Parcourir l'espace en silence. L'un marchant derrière l'autre à environ 2 mètres.

Celui qui est devant se centre sur son corps, sa respiration, il adopte la démarche qui le caractérise, qui parle de comment il se sent maintenant. Il peut aussi faire un geste répétitif (bâiller, regarder sa montre, dodeliner de la tête) qui représente ce qu'il ressent. L'autre cherche à l'imiter aussi exactement que possible : même rythme, même posture, même respiration, mêmes gestes.

Après 2 minutes, l'animateur propose à ceux qui sont devant, s'ils le désirent, de modifier leur démarche s'ils se sentent différents d'avant.

Après encore 2 minutes, permuter les rôles.

L'animateur peut inviter à échanger deux par deux sur les sensations éprouvées. : Qu'est-ce que cela a provoqué d'exprimer physiquement un ressenti avec tout son corps ? Et comment c'était d'imiter corporellement l'autre ?

Sources :

Le Clown d'Amsterdam : Augusto Boal, **Jeux pour acteurs et non-acteurs**, p. 117-118.

Suivre avec empathie : Kathrin Pfisterer, CFN, 1994.

Nombre de participants : dès 8.

Commentaires :

Les deux jeux-exercices peuvent être faits séparément, ou l'un après l'autre, suivant l'objectif du moment.

Le Clown d'Amsterdam est plus ludique, plus excitant, il se prête peu à l'échange entre paires sur les sensations vécues.

B7 - SE POUSSER L'UN L'AUTRE

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Attitude coopérative

Attitude compétitive

Puissance vs Violence

Positionnement non-violent)

Objectifs :

- Éprouver dans son corps la possibilité de déployer sa force, sa **puissance**, dans le plaisir, sans détruire l'autre ni le dominer (**violence**).
- Montrer physiquement la possibilité d'utiliser de la force AVEC l'autre (**attitude coopérative**) et pas forcément CONTRE l'autre (**attitude compétitive**).
- Apprendre à se positionner face à une personne qui revendique, qui s'affirme face à soi : ni fuir ou démissionner, ni attaquer ou écraser, mais l'aider à donner toute sa force tout en nous affirmant face à elle (**positionnement non-violent**).

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Ajustement créateur

Mode Moyen

Frontière-contact

Perception

Objectifs :

- Expérimenter le **Mode Moyen**, où j'agis sur l'autre et je suis agi par l'autre, et où je suis à chaque instant en conscience fine de ce qui se passe à la **frontière-contact** : la force de la poussée entre dos ou entre mains et épaules, la respiration, les expressions du visage me permettent de m'ajuster à mesure pour prendre soin de l'autre et de moi-même dans le cadre donné (**ajustement créateur**).
- La *Variante dos à dos* permet d'entraîner la **perception** de l'autre, de l'intention de son mouvement uniquement par le contact corporel, car il n'y a pas le regard qui interfère ou donne des pistes.

Déroulement

L'animateur trace une ligne au sol. Les participants se mettent par deux, l'un en face de l'autre, de part et d'autre de la ligne, ils se tiennent par les épaules. Ils ont pour consigne de se pousser de toutes leurs forces au signal donné :

- (1') sans autre consigne => système gagnant perdant, le plus fort physiquement passera la ligne.
- (2') avec la consigne suivante : « aucun des deux ne doit passer la ligne, mais il faut dépenser le plus de force possible » => système gagnant / gagnant, le plus fort va diminuer sa poussée pour ne pas vaincre, et les deux utiliseront ensemble toute la force dont ils sont capables.

L'animateur propose de prolonger l'expérience en format d'autres paires, de force égale ou justement de forces très inégales. On peut même inclure les personnes blessées qui joueraient avec un seul bras.

Variante : dos à dos, ou fesse à fesse (mais pas pour des personnes souffrant du dos).

Source : Augusto Boal, **Jeux pour acteurs et non-acteurs**, pp 89-90.

Nombre de participants : dès 6.

Matériel : craie ou scotch maskin.

Commentaires :

Cet exercice revitalise ! Je le place souvent en début d'après-midi.

Intéressant avec des ados pour amorcer un débat sur la compétitivité, la non-violence.

B8 - LES BONJOURS EMOTIONNELS

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Affirmation de soi

Emotions

Emotions dans les conflits

Objectifs :

- Eveil corporel et émotionnel.
- Echauffement et exercice d'expressivité avant un jeu de rôle ou un théâtre-forum.

1^{ère} partie

- S'affirmer dans le contact : Exprimer sans paroles, par la gestuelle, le regard, son état du moment. Mettre du sens dans le contact de la main. Accueillir l'autre comme différent.

2^{ème} partie

- Repérer comment certaines émotions peuvent influencer mon mode relationnel : l'agacement peut rendre agressif ou distant; la peur fuyant, la joie sociable... et comment cela n'est pas pareil pour tous.

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Fonction ça et Fonction Moi

Cycle du contact

Confluence

Polarités

Objectifs :

1^{ère} partie

- **Fonction ça** : repérer ce qui émerge ici et maintenant, comment je me sens, comment j'ai envie de bouger, d'entrer en relation ou pas.
- **Fonction Moi** : repérer ce que je choisis de faire alors et comment (prendre le temps, saluer uniquement certaines personnes ou toutes...).
- Explorer tous les moments du **Cycle du Contact**, et en particulier celui du plein-contact (qualité du « Bonjour », **confluence** ou non ?).

2^{ème} partie

- Travail possible sur les sentiments qui représentent des **polarités** (joie / tristesse ; sérénité / colère...), en osant incarner, dans le contact avec l'autre, ceux auxquels nous avons le moins accès.

Déroulement

(5') Bonjours de l'instant présent

Les participants marchent dans la salle, utilisant tout l'espace, d'abord en silence, centrés sur soi. Peu à peu, ils prennent conscience des autres, les observent, en silence.

Puis ils se disent « bonjour », d'abord sans se toucher, tout en continuant de marcher : se dire « bonjour », avec l'humeur, l'énergie, le tonus que l'on a ici et maintenant.

Puis on va se dire bonjour en se serrant la main. Idem, avec l'énergie du moment.

Dans la mesure du possible, prendre soin de rester dans sa propre énergie, de ne pas se laisser envahir par celle de l'autre... Poser notre attention sur ces influences dans le contact.

(5') Bonjours émotionnels

Enfin, l'animateur demande aux participants de se dire Bonjour en marquant une émotion, en l'incarnant, dans la voix, le geste, la tonalité, mais aussi la démarche. Tous joueront donc la même émotion. L'animateur propose de prendre le temps d'abord de l'incarner, la laisser monter, chacun en soi, dans sa démarche, sa respiration, en marchant seul. Puis de dire Bonjour.

Il vaut mieux ici graduer la difficulté, par exemple :

Sérénité - joie – surprise – préoccupation – tristesse - agacement – peur – colère – mépris...

Source : Inspiré des échauffements théâtraux d'Augusto Boal.

Nombre de participants : dès 8.

B9 - LA MOINDRE SURFACE

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Langage corporel

Attitude coopérative

Positionnement non-violent

Affirmation de soi

Confiance

Objectifs :

- Entraîner le **langage corporel**.
- Exercer l'**attitude coopérative** dans le cadre d'une tâche difficile à réaliser et qui demande de la créativité.
- Travailler le **positionnement non-violent**, en particulier l'**affirmation de soi** (proposer en laissant libre - accepter ou refuser une proposition en restant dans le lien).
- Améliorer la **confiance** et la coopération dans le groupe.

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Perception corporelle

Donnée existentielle

Ajustement créateur

Mode Moyen

Frontière-Contact

Objectifs :

- Permettre une meilleure conscience de son corps (en particulier **perception** des muscles, de la force), de ses appuis au sol, de ce qui est possible ou pas face à la force de la pesanteur.
- On peut se représenter cette force comme une « **donnée existentielle** » pour le corps - mobilisée dans ce jeu, la donnée devient pression existentielle.
- La **Fonction Moi** mobilisée pour créer du neuf à partir de cette pression, permet alors des **Ajustements créateurs** non expérimentés jusque là, et un élargissement du champ des possibles.
- Sentir corporellement ce qui se passe à la **Frontière-Contact** avec le sol, puis avec le sol et l'autre, tester, s'ajuster, entraîner la fluidité dans les mouvements et dans le contact.

Déroulement

L'animateur annonce que l'on va jouer avec la force de la **pesanteur** qui attire notre corps vers le sol. Et qu'il est très important de travailler en **silence**, en utilisant la communication non verbale : musculaire, visuelle. Eviter l'héroïsme, rester dans le plaisir, comme dans une danse très lente.

Première partie : seul

L'animateur invite chacun-e à prendre un espace, à se centrer sur son corps, sa respiration. Puis à explorer, très lentement, sans à-coups, toutes les positions qui lui permettent de toucher le moins possible le sol. Varier les positions (fesses, un pied une main, genoux, sur le dos...). Essayer de bien prendre conscience des muscles qui sont en jeu à chaque nouvelle position. Inciter les participants à être très créatifs pour vaincre cette force de la pesanteur, pour « dé-mécaniser » notre corps face à cette force, comme le dit Boal.

Deuxième partie : à deux

L'animateur précise à nouveau que tout se fait en silence. On **propose musculairement** ! Sans forcer l'autre à rien.

Toujours dans le but de vaincre le plus possible la force de la pesanteur, et de ne toucher le sol que sur une « moindre surface », s'aider du corps de l'autre pour s'équilibrer mutuellement, tout en ayant également le moins de surface de contact possible avec l'autre !

La paire est en mouvement constant, en recherche de nouvelles positions, toujours très lentement et sans à-coups.

Troisième partie : en groupe

On peut proposer de poursuivre l'expérience par 4, par 8, ou avec tout le groupe.

Source : Augusto Boal, **Jeux pour acteurs et non-acteurs**, pp 88-89.

Nombre de participants : dès 6.

Matériel : préférable sur un sol mou.

Commentaires :

Pour permettre de mieux sentir et percevoir un sens pour soi dans l'exercice, j'insiste sur le fait qu'il vaut mieux laisser de côté tout désir de « faire juste », « faire mieux », « réussir », mais au contraire, expérimenter dans **le plaisir**.

D1 - LE SATELLITE

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Confiance dans le groupe

Travail sur la peur

Responsabilité du groupe

Objectifs :

- Pour le satellite, exercer la confiance dans le groupe, la conscience de son propre corps dans l'espace et face aux autres ; travailler sur les peurs qui peuvent surgir.
- Le groupe s'efforce d'accueillir au mieux le satellite, de l'aiguiller avec fermeté mais en douceur. La manière d'agir du groupe peut augmenter ou diminuer la peur du volontaire : chacun est co-responsable de la sécurité du Satellite.

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Frontière-Contact

Perceptions corporelles

Awareness

Fonction ça

Objectifs :

- Pour le satellite, expérimenter l'awareness : attention sur ce qui se passe en lui et dans l'espace formé par les autres membres du groupe, la manière dont il est accueilli et dirigé, avec adaptation de chaque instant à ces perceptions.
- Le groupe travaille en particulier la consciousness (focalisation sur le satellite et ses mouvements).
- Pour tous : repérer ce qui se passe à la frontière – contact : signaux musculaires perçus ou non, les sens en action (toucher, ouïe, odorat)... et prendre conscience de tout ce qui émerge en termes de sensations corporelles, émotions (Fonction ça).

Déroulement

Variante 1 : Former un grand cercle. Un participant volontaire ferme les yeux et avance droit devant lui, les bras détendus le long du corps, traversant le cercle. Il est alors arrêté doucement et réorienté par la personne qui lui fait face. Pour un arrêt doux et efficace, les personnes dans le cercle prennent une position stable avec les jambes, pieds légèrement décalés et genoux pliés, et réceptionnent la personne avec leurs deux mains contre les épaules.

Le volontaire marche ainsi comme une balle de billard qui ricoche, en essayant de se détendre et de trouver un rythme agréable, voire de se dépasser un peu en accélérant. Lorsqu'il pense avoir expérimenté ce qu'il souhaitait, il s'arrête et ouvre les yeux. Place à un autre volontaire.

Variante 2 : Après plusieurs essais comme ci-dessus, on invite plusieurs satellites à circuler en même temps dans le cercle. Pour ne pas se percuter, ils émettent un signal sonore discret (bip bip), s'arrêtent ainsi pour se céder le passage au besoin.

Entre 2' et 4' par personne.

Source : Philippe Beck.

Nombre de participants : dès 10.

Commentaires :

Peut occasionner des peurs (par exemple à cause de l'anticipation d'un contact physique dans le noir). Répéter qu'on peut ne pas le faire et s'arrêter dès qu'on veut, voire refaire plus tard l'expérience.

D2 - LE BANC DE POISSONS

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :
Confiance au groupe
Leadership
Langage non verbal
Attitude coopérative
Pouvoir avec

Objectifs :

- Améliorer la **confiance** mutuelle dans le groupe en vivant un moment de centrage, dans un mouvement de groupe lent et agréable.
- Tester pour chacun ses tendances au **leadership**, ses facultés de prendre en compte les intentions des autres, de coopérer, mais aussi de « lâcher » le contrôle.
- S'entraîner à l'écoute fine du **langage non verbal**, des signaux corporels et musculaires chez soi et chez les autres.
- Exercer l'**attitude coopérative**.
- Faire l'expérience d'une forme de « **pouvoir avec** » idéale, où l'ensemble du pouvoir est réparti dans tout le groupe, analyser les potentialités et inconvénients d'un tel système de pouvoir.

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :
Awareness
Plein contact (mode moyen),
Frontière-contact
Fonction Moi

Objectifs :

- Exercer finement l'**awareness** et en particulier la centration sur ses propres mouvements, l'émergence des impulsions à se mouvoir, et en même temps la conscience des mouvements des autres, et de l'ensemble du groupe.
- Expérimenter les difficultés et les plaisirs liés au fait de guider et d'être guidé dans le mouvement du groupe (**mode moyen**).
- Comprendre ce qui se passe à la **frontière contact** entre moi et les autres membres du groupe et illustrer la **fonction Moi** dans ce contexte (ce que je fais de mes intentions, de celles perceptibles chez les autres : quels choix).

Déroulement

Variante 1 : Tout le groupe se tient debout au centre de la pièce. On se rapproche de façon à former un groupe serré, tout en maintenant de l'espace pour le mouvement entre chacun. On garde le silence. **L'objectif est de se comporter comme un banc de poisson** : sans qu'on sache qui mène, tous se dirigent toujours comme un seul être dans la même direction. Lorsqu'un poisson change de direction, tous suivent instantanément. Sans signal. Prendre le temps de bien ressentir les choses avant de prendre une initiative. On tente de rester en mouvement dans un rythme continu et harmonieux. L'animateur peut poser en fin d'exercice la question d'où se situe le centre du banc de poisson (centre de pouvoir, de force, de volonté ?). Une réponse possible : le centre du groupe est dans le centre propre de chacun-e.

Variante 2 : Après un certain temps, proposer de fermer les yeux.

Source : Michel Claeys Bouuaert : Pratique de l'éducation émotionnelle – une approche ludique », éd. Le souffle d'Or, 2004, p. 163.

Nombre de participants : dès 10 personnes.

Commentaires : Un exercice plutôt difficile, qui demande beaucoup de concentration et de silence, le faire de préférence après quelques autres activités de centration corporelle ou des marches diverses en silence.

Fichier d'activités Non-Violence et Gestalt – Chantal Furrer Rey – FIG 26, août 2008

D3 - LE VILLAGE

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Présentations

Intégration du groupe

Affirmation de soi

Cohésion de groupe

Objectifs :

- Se présenter au travers d'une métaphore, en s'affirmant face au groupe (mon rôle, ma place).
- Se situer dans le groupe, percevoir déjà certaines affinités/inimitiés possibles.
- Commencer à travailler sur les rôles, les statuts, les enjeux qui peuvent amener à des conflits dans un groupe.

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Cycle de contact : pré-contact

Fonction Personnalité

Fonction Moi

Pression de la responsabilité

Ajustement créateur / conservateur

Objectifs :

- Permettre le **pré-contact** dans un groupe nouveau : chacun ne dévoile que ce qu'il est ok de dévoiler à ce stade, au travers d'une métaphore.
- La **Fonction Moi** est en travail à plusieurs niveaux, et donc également, en fonds, la pression de la **responsabilité** (choix par rapport à soi, aux autres, au « village »).
- Dans le choix du personnage intervient une part de la **Fonction Personnalité** : à qui je peux m'identifier, quels traits de caractère je me donne...
- Dans le choix du statut et de la place dans le village, comme dans la manière de se situer ou resituer par rapport aux autres qui s'affirment peu à peu, intervient la notion **d'ajustement créateur ou conservateur**.
- On peut alors travailler la place de chacun dans ce groupe-ci, dans les groupes en général, et plus généralement, au niveau existentiel : ai-je ma place ou dois-je la prendre ?

Déroulement

Durée totale : 30-45'

Préparation :

Disposer au sol, sur un espace d'au moins 50 m², des repères d'un village (place, avenues, chemins...) avec du scotch maskin ou de la craie, profiter de la géographie des lieux pour représenter montagnes, lacs...

Temps 1 (2 à 3') : Chacun s'imagine quel personnage il est dans ce village, deux trois choses sur lui, et le lieu où il habite ou travaille.

Temps 2 (1 à 2' par personne) : chacun son tour vient se placer, présentant le personnage qu'il a choisi d'incarner (garder son prénom). Il explique brièvement pourquoi il a fait le choix de ce rôle et de cet emplacement. Les suivants se placent par rapport aux personnages déjà placés. Ne pas pour autant changer de personnage parce qu'il y a déjà un boulanger, etc. L'animateur ne permet pas de commentaires sur les présentations à ce stade.

Temps 3 (15 à 20') : évaluation (qu'est-ce que ça vous dit sur vous-même ? sur votre position dans ce groupe ? ou dans les groupes en général ? ou encore sur le groupe lui-même ?)

Variante :

Après temps 2, continuer de jouer avec la métaphore du village et de ses habitants selon l'objectif du cours. Ex : Dans un cours de médiation, nommer les affinités ou conflits potentiels entre les personnages et travailler ces conflits en jeux de rôles

Source : CFR, Pérou, 1997 (repris de fiches de J-M. Noyer, elles-mêmes reprises d'un ouvrage latino-américain, *Técnicas Participativas para la Educacion Popular*, Peru : Edicion Tarea, 1992. (1^{ère} édition 1985).

Nombre de participants : de 8 à 16 personnes.

Commentaires :

Pour un groupe existant (entreprise, association...), excellent outil **d'évaluation participative**. Le village symbolise alors l'entreprise ou l'association avec ses diverses dimensions ou ses secteurs de travail, Chacun se situe physiquement dans le village, précise son-ses rôle-s, au moment de l'activité : situation réelle ou idéale, ou les deux, à préciser. Cela forme une vraie Gestalt de groupe.

D4 - APPROCHE-TOI MAIS PAS TROP

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Communication non verbale

Demande.

Affirmation de soi

Distance critique

Pouvoir, jeu de pouvoir, manipulation

Violence

Objectifs :

- S'exercer à **communiquer corporellement** une **demande**, une acceptation, un refus, de manière à la fois **affirmée** et non-violente.
- Repérer la **distance** dans laquelle je me sens ok et ce qui fait varier cette distance (qui est l'autre, ses attitudes...).
- Repérer les phénomènes qui se produisent lorsque le **pouvoir de décision** est chez soi – est chez l'autre : dans quelle situation je me sens plus ou moins à l'aise et pourquoi....
- Repérer les **jeux de pouvoir ou de manipulation** qui se mettent en place dans ce contexte.
- Echanger sur la **violence** perçue ou vécue durant l'exercice.

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Fonctions (ça, Moi, Personnalité)

Pression de la responsabilité

Cycle du contact

Mode Moyen

Polarité (dominant dominé)

Objectifs :

- Travailler sur toutes les **fonctions** : dans le rôle de A en particulier la **Fonction Moi** : choix des commandes et la **Pression de responsabilité** liée à ce choix ; mais aussi comment ce qui émerge en moi (**Fonction ça**, perceptions, ressentis, besoins) et ce que je pense ou crois de moi et de l'autre en projection (**Fonction Représentation**) vont influencer sur ces choix et ma manière de le communiquer à l'autre.
- Chaque rencontre peut être analysée comme un **Cycle de contact** avec ses phases et les difficultés qui y sont liées. Le **Mode Moyen** se vit lorsqu'A et B sont immobiles et se regardent à la distance décidée par A. On peut aussi observer finement ce qui se passe dans **l'engagement et le désengagement**, comment chacun des cycles est assimilé et influe alors sur les suivants.
- Il est possible de travailler également sur la polarité **dominant / dominé** en comparant les deux moments de l'exercice.

Déroulement

L'exercice se fait par paires disposées sur deux rangs (A et B), qui se font face, le plus éloigné possible au départ. En silence (c'est important ! le rappeler si besoin).

Premier temps : A « commande » B (10-15')

A fait signe à B de s'avancer vers lui. B obéit, et avance vers A lentement ! A fait signe à B de stopper, de reculer, d'avancer, aussi souvent qu'il le désire. Lorsque B est stoppé, A et B restent un instant immobiles à se regarder. Il est primordial que B se déplace très lentement, afin que A et B puissent bien sentir ce qui se passe suivant la distance à l'autre. Après 1-2 minutes, l'animateur annonce que lorsque A en a assez, il peut faire signe à B de reculer jusqu'à sa place initiale. A fait signe à B lorsqu'il doit s'arrêter. La paire peut alors se lâcher du regard, chacun peut s'ébrouer. Les A restent A et les B restent B, mais on fait se déplacer une colonne pour changer les paires. Les A vont donc « conduire » chaque B une fois.

Deuxième temps : B commande A (10-15') (Même déroulement)

S'il manque du temps, faire au moins 3 expériences en tant que A et trois expériences en tant que B.

Il est utile de rappeler de temps en temps aux participants :

- *de marcher les bras le long du corps, le plus détendu possible*
- *de ne pas oublier de respirer. Et d'observer justement quand je coupe ma respiration si je le fais.*
- *de « tomber le masque » dans la mesure du possible, d'essayer de ne rien exprimer de particulier avec son visage, juste relâcher les tensions, le sourire, la mâchoire*

Variante Gestalt

L'animateur ajoute la consigne suivante :

« Les A expérimentent la distance qui leur est agréable en faisant signe à B d'approcher petit à petit. Ils peuvent tester leur distance limite, tenter de la dépasser pour voir ce que ça leur fait. Oser. Chaque fois que A stoppe B, A et B restent un instant immobile face à face. »

Source :

Kathrin Pfisterer, CFN, février 1994

Cet exercice (variante 2) est également animé sous une forme très similaire dans le cadre de certains stages de l'EPG, notamment par André Diwine et Eva Lechner, Corps et Eau, mai 2008.

Nombre de participants : dès 10 personnes.

Commentaires :

Les B sont sensés « obéir », et cela peut être vécu comme une violence, surtout si A le fait avancer plus que ce qu'il ne le supporte. Intéressant en soi de voir pourquoi B a obéi à la consigne malgré son malaise ; quel choix / responsabilité de B et de A dans cet instant précis.

Suivant les objectifs du stage, le degré de confiance entre participants, le stade de la vie du groupe, je choisis soit de rappeler le droit à l'abstention avant le jeu (sécurité maximale) soit de pousser les A à oser le plus possible la proximité (plus grand potentiel de violence...). J'adapte alors la longueur du débriefing émotionnel et la teneur de l'analyse.

Les termes de l'évaluation sont nombreux. Il ressort des éléments très intéressants :

- Sur le regard lorsqu'il n'y a pas de mots (intimité, malaise, ou au contraire plaisir, ou les deux, lien avec l'éducation, la culture – Fonction Représentation).
- Sur l'axe dominant / dominé, avec des enjeux personnels très différents de l'un à l'autre, et entre les deux temps de l'expérience ! Besoin de s'affirmer, obéir ou non, prendre soin de l'autre ou non...

D5 - LES FORTS ET LES FAIBLES

Pédagogie de la Non-Violence

Variante 1, ou 1 + 2

Concepts, mots-clés :

Force VS Violence

Non-violence

Pouvoir avec

Coopération / Compétition

Objectifs :

- Réfléchir sur les liens entre force et violence (définitions, représentations sociales).
- Exercer le Pouvoir Avec et l'attitude coopérative dans les situations de force et de faiblesse.
- Prendre conscience de l'influence de nos croyances sur nos comportements.
- Travailler à élargir notre palette d'attitudes, à dépasser des comportements figés.

Pédagogie de la Gestalt

Variante 1 puis 3 ou 4

Concepts, mots-clés :

Polarités

Fonction ça, Fonction Personnalité,

Fonction Moi

Ajustement créateur

Awareness

Objectifs :

- (variante 3) Travailler les **polarités** en lien avec force et faiblesse (dominant – dominé ; sadique – masochiste...).
- (variante 4) Prendre conscience des 3 **fonctions du self** et de la manière dont elles participent à nos comportements.
- (variante 4) Dans une situation où la **Fonction Personnalité** peut empêcher des **ajustements créateurs**, entraîner l'**awareness**, l'écoute de soi, la présence à l'environnement, afin de laisser émerger une plus grande possibilité de choix (Fonction Moi).

Déroulement

Jeu

Diviser le groupe en deux moitiés : les «Forts» et les «Faibles». Les participant-e-s n'auront pas le droit de parler. Ils/elles expriment les choses par leur corps, des gestes, des mimiques, éventuellement par des grognements ou des cris.

Chacun-e arpente l'espace de jeu en mimant son rôle. Bien sentir dans son corps ce que ça fait, d'être fort ou faible. Après quelques minutes, l'animateur donne la consigne : «Les Forts deviennent de plus en plus forts, et les Faibles de plus en plus faibles». Laisser prendre le temps de sentir cette augmentation dans le corps, et de l'exprimer par gestes et mouvements. Puis inverser les rôles et procéder de la même manière.

On peut désigner quelques observateurs/trices qui noteront les attitudes particulières que prennent les acteurs/trices pour signifier leur force ou leur faiblesse.

Feed-backs

Prendre le temps d'un dé-rôle (respirer, vider les rôles), demander comment chacun se sent ici et maintenant, puis passer aux feed-backs sur le jeu lui-même, commencer par le rapport des observateurs, chacun dira son ressenti dans les 2 rôles, ce qui l'a étonné, choqué.

Variante 2 (Non-Violence)

En tenant compte des commentaires et feed-backs du groupe, rejouer avec les mêmes consignes, en essayant d'exprimer sa force et sa faiblesse de manière non-violente, respectueuse de soi et d'autrui. Sentir ses besoins, établir le contact avec soi et les autres pour les satisfaire.

Variante 3 (Gestalt : Polarités)

Inviter chacun à choisir le rôle dont il se sent le plus éloigné dans la vie : rejouer, en prenant plaisir alors à exagérer encore plus les traits, à forcer cette polarité ...

Variante 4 (Gestalt : Ajustement Créateur)

Rejouer tout l'exercice avec pour consigne d'investir le rôle « autrement », de se centrer plus sur le ressenti (Fonction ça) que sur les idées et représentations (Fo Personnalité) : prendre le temps de sentir chaque mouvement en soi, de l'accueillir, d'être en contact profond avec soi et avec les autres. Se laisser agir par cette force ou cette faiblesse, accueillir ce qui vient de soi, de l'environnement, peu à peu amplifier les mouvements.

Source : PBI training.

Nombre de participants : dès 10 personnes.

Commentaire général : Ne pas économiser sur le temps de débriefing, il y a souvent des réactions de honte, de colère contre soi et contre l'animateur-manipulateur... Une activité à grand potentiel d'insights !

Commentaires fréquents après le premier jeu :

Niveau sociologique : Il ressort très souvent que les forts se défient entre eux et expriment de l'agressivité envers les faibles, et que les faibles n'ont aucune solidarité entre eux, fuient le contact et s'isolent. Cela se voit en particulier dans l'occupation de l'espace ainsi que par des gestes intentionnellement méprisants voire violents.

Niveau psychologique : La manière dont chacun exprime sa force ou sa faiblesse correspond aux représentations qu'il s'en fait, mais aussi à celles que les autres jouent autour de lui. On obtient donc une caricature de la force et de la faiblesse. La force arbore un visage fier, digne, souvent condescendant, parfois agressif ; la faiblesse se représente comme fragile, victimaire, craintive et déprimée.

Fichier d'activités Non-Violence et Gestalt – Chantal Furrer Rey – FIG 26, août 2008

D6 - LA DANSE DES BAGUETTES

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Coopération
Ecoute corporelle
Pouvoir avec

Objectifs :

- Exercer la **coopération** à deux dans une tâche commune supposant créativité et agilité.
- Affiner la capacité **d'écoute corporelle** : sentir la manière dont l'autre appuie ou non, guide ou se laisse guider, et s'adapter à ces signes non verbaux.
- Exercer le **pouvoir avec** (vs pouvoir sur) : Au travers de la pression émise sur la baguette, s'exercer à proposer sans imposer. En effet si l'un exerce sa pression en imposant sa volonté sans prendre soin des aptitudes ou du rythme de l'autre, la baguette tombe.

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Cycle de contact
Fonction Moi
Frontière-Contact
Mode moyen

Objectifs :

- Expérimenter de manière détendue et créative le **Cycle du contact** dans une relation à deux avec une tâche commune, qui va activer la **Fonction Moi** de chacun. Il va falloir rapidement s'ajuster à la pression de l'autre, choisir ses gestes en fonction de ses envies et de celles du partenaire. Chaque fois que la baguette tombe, on peut dire qu'un cycle s'achève. Le prochain cycle se nourrit de l'assimilation du cycle précédent.
- La **Frontière-Contact** se « matérialise » en quelque sorte ici par la baguette, Elle est en fait le processus qui se met en place entre les deux participants autour de cet objet médiateur qui fait à la fois lien de communication et contrainte de distance.
- Expérimenter le **Mode Moyen**, lorsque la danse devient harmonieuse, que chacun est à la fois meneur et mené, que les mouvements se font fluides, comme si la baguette était partie des deux corps, à la fois frontière et contact...

Déroulement (15-20')

L'exercice se fait en silence, avec un fonds musical si possible. Les participants forment des paires. Chaque paire reçoit une baguette. La baguette doit tenir par la simple pression de l'index de chaque participant. La paire teste d'abord ce lien et comment faire pour se mouvoir sans que la baguette ne tombe. Puis, sur le rythme de la musique, les paires inventent des mouvements, une danse, de plus en plus créatif, acrobatique, osé... Les paires peuvent se croiser, danser ensemble. L'animateur peut proposer de changer de partenaires 2 ou 3 fois.

Variantes techniques

A deux baguettes par paire ; ou encore avec des crayons s'il n'y a pas de baguettes (mais c'est moins acrobatique).

Source : PBI Training, Wüstrow, 1993.

Nombre de participants : dès 8 personnes.

Matériel : baguettes d'environ 1 m, par exemple : tuteurs de plantes. Musique.

Commentaire : Moment agréable et détendu, intéressant en fin de soirée.

D7 - LA SIESTE DU SERPENT

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :
Dynamique de groupe
Cohésion

Objectifs :

- Jeu très court, utilisé pour « recréer » le groupe après un moment difficile, pour se remettre ensemble, ou se dire au revoir, ou pour un « câlin de groupe ».

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :
Cycle de contact
Mode Moyen
Post-contact

Objectifs :

- Le mouvement du serpent (enroulement, sieste et déroulement) symbolise le **Cycle de contact du groupe**. D'abord des individus séparés (pré-contact). Le serpent qui s'enroule (engagement) et reste un instant immobile comme un seul corps dans une seule respiration (plein-contact), chacun porte et est porté (Mode Moyen), puis le serpent qui se déroule (désengagement) et tous se regardent une dernière fois et se lâchent (post-contact, assimilation).
- L'exercice est en soi une manière de vivre le **post-contact** du groupe, d'en ancrer corporellement le passage, comme un rituel de fin de groupe.

Déroulement (5-10')

On fait un cercle large et on se donne la main. On désigne une tête. Le serpent ainsi formé va s'enrouler pour sa sieste. La tête reste sur place et le corps s'enroule doucement autour, sans étouffer le centre mais assez serré pour que chacun puisse s'appuyer sur l'épaule de la personne devant soi à la fin. Quand tout le monde peut s'appuyer confortablement, petit moment de repos, le serpent dort bien au chaud, en silence.

Lorsque le serpent se réveille il se déroule à partir de la tête, qui passe sous le corps, lentement, et le reste suit. Le corps se déroule à l'envers, ça paraît impossible, l'expérience surprend. Et on se retrouve en grand cercle.

Variante « personnalisée »

Si l'on souhaite « offrir » ce serpent à un participant particulièrement éprouvé, ou qui quitte le groupe, etc., on le place comme tête de serpent, et il sera donc au centre, bien emmitouflé à l'intérieur du groupe.

Source : CFN.

Nombre de participants : dès 10 personnes.

Matériel : Avec un groupe nombreux il faut de la place.

Commentaires : Activité fétiche de la **FIG 26**, utilisée pour les au revoir ; nous y avons ajouté l'air de « Quand il me prend dans ses bras », avec un mouvement de berceement. On peut difficilement faire plus émouvant...

Plutôt pour des groupes qui ne craignent pas de se toucher.

D8 - QUE DITES-VOUS APRES AVOIR DIT BONJOUR

Pédagogie de la Non-Violence

Concepts, mots-clés :

Affirmation de soi

Assertivité

Communication non-verbale

Expression authentique (sentiments, besoins)

Objectifs :

- Explorer diverses manières de communiquer, en allant vers plus d'authenticité.
- Exercer l'expression des sentiments et besoins hors conflit.

Pédagogie de la Gestalt

Concepts, mots-clés :

Cycle du contact

Frontière-contact

Ajustement créateur

Objectifs :

- Comprendre la manière dont nous entrons habituellement en contact, les obstacles que nous mettons en place, ce qui est de l'ordre du rituel, des habitudes, des normes sociales. Observer ce qui se passe à la frontière-contact au moment d'entamer la conversation.
- Explorer grâce à des ajustements créateurs successifs, de manière verbale et non-verbale, des moyens d'entrer en contact plus authentiques, centrés sur nos besoins et sensations du moment.

Déroulement

1. Marcher sur la place d'une grande ville, peu à peu regarder les personnes, puis en rencontrer une, la saluer, entamer la conversation. L'animateur interrompt pour demander : « qu'avez-vous dit après avoir dit bonjour ? » : => *Noter que le plus souvent c'est une question « comment tu vas ? ».*
2. Repartir en balade avec la consigne d'entamer cette fois la conversation sans poser de questions. S'arrêter, noter ce qui s'est passé. => *La plupart du temps on commence à parler de l'autre.*
3. Repartir en balade, dans une petite rue passante, et trouver un autre mode de contact qu'interroger l'autre ou s'intéresser à lui. Noter ce qui s'est passé : => *Recherche d'un intermédiaire pour parler (proposer d'aller prendre un verre), pour certains, ouverture, parler plus authentique.*
4. Dernière expérience, se rencontrer, prendre contact mais cette fois privés de mots. Observer les expressions de gêne, celles de sentiments, les gestes et embrassades peut-être. => *Noter comment le langage peut aussi servir à maintenir une distance.*

Source : Moreau André : « La Gestalt thérapie, chemin de vie », Paris : Maloine Editeur, 1983, pp. 7-9.

Nombre de participants : dès 6 personnes.

Commentaire : Exercice inspiré d'Eric Berne, fondateur de l'Analyse Transactionnelle, et du titre de son ouvrage : « Que dites-vous après avoir dit Bonjour ? », Editions Tchou, 1977.

Fichier d'activités Non-Violence et Gestalt – Chantal Furrer Rey – FIG 26, août 2008

Un éclairage en miroir : Comment la Gestalt permet d'affiner l'utilisation de techniques de formation, en particulier les jeux et exercices d'Augusto Boal et d'autres exercices psycho-corporels, et comment ces techniques peuvent éclairer, en permettant de les expérimenter, certains principes ou concepts de la Gestalt.

Ce travail de mémoire comporte deux parties très différentes dans la forme et le contenu, et qui peuvent se lire séparément, même si l'une éclaire l'autre :

1^{ÈRE} PARTIE : LE CAHIER THÉORIQUE

Synthèse du parcours professionnel de l'auteure, démarche intégrative de pédagogies diverses, avec en point de mire le bricolage à venir entre formation en résolution de conflits et Gestalt-thérapie de groupe.

2^{ÈME} PARTIE : LE FICHER D'ACTIVITÉS

Fichier d'activités pédagogiques utiles dans l'animation de groupes de formation ou de thérapie. Chaque fiche comportant des variantes et objectifs différenciés selon le type de démarche.

Chantal Furrer Rey est formatrice d'adultes dans le domaine de la résolution non-violente des conflits, de la médiation et de l'animation de groupes. Elle a également travaillé comme animatrice socioculturelle, comme enseignante et dans des projets de développement communautaire en Amérique du Sud. Elle est particulièrement active dans les milieux professionnels du social et de la santé et développe actuellement des projets en institutions carcérales.

Chantal Furrer Rey
Chemin des Cyprès 1
3960 Muraz / Sierre
Suisse
tél. fixe : ++41 27 456 50 16
portable : ++41 79 635 99 35
mail : ch-furrer@netplus.ch
site : www.formaction3.ch