

Présentation & Introduction

Après une vingtaine d'années d'accompagnement de jeunes enfants en tant qu'instituteur, je prends conscience que ce métier est, en premier lieu, l'occasion de partir à la découverte de soi. Et que ce n'est qu'à cette seule condition que nous pouvons devenir un artisan de l'accompagnement.

J'emploie volontairement de terme d'artisan, car Alain Rey dans son dictionnaire historique de la langue française, nous informe sur l'un de ses carrefours de sens :

« En rapport avec **art** au sens d'habileté, voire **intrigant** ».

Un artisan est celui qui développe une habileté particulière, qui affute et utilise ses outils dans une finalité clairement définie pour lui. Pour le novice ou l'observateur extérieur non averti, cela peut provoquer de l'étrangeté quand son univers de référence est éloigné de celui de la pratique de l'artisan. Mais pour l'artisan lui-même cette étrangeté peut apparaître lorsque confronté à une situation nouvelle et inconnue jusque-là, il est bousculé dans ses fondements, dans ses habitudes et ses savoirs faire habituels.

Pour filer la métaphore un peu plus loin, j'en arrive à considérer que si les enseignants sont des artisans, ils ont leurs propres outils, ils en prennent soin, ils les utilisent à bon escient pour répondre à des défis face auxquels ils sont confrontés. La particularité de notre art, réside dans la nature de ces outils. Nous commençons bien souvent avec des outils tout faits, un peu extérieurs à nous en pensant bien souvent qu'il nous suffiront, qu'ils suffiront aux élèves que nous accueillons ainsi qu'à leur famille. Mon expérience m'a fait découvrir que ces outils avaient une facette beaucoup plus intime et intérieure que ce métier nous amenait à faire émerger : ces outils tiennent en trois mots, comme des couleurs complémentaires : **la tête, le corps et le cœur**.

Il m'en a fallu du temps pour entreprendre ce grand voyage autour de mon rapport au monde, il en aura fallu des crises, petites ou grandes au sens où l'entendait Christiane Singer : du bon usage des crises, l'instant où des failles sont mises à jour, ces failles comme autant d'occasion de faire jaillir la lumière en nous. Et je dois dire que mes rencontres avec les familles à l'école m'y ont aidé, m'offrant des miroirs et des résonances sur ma propre construction intérieure.

Pour reprendre la magnifique formulation de Thomas d'Asembourg, « Etre heureux n'est pas nécessairement confortable », être enseignant n'est pas non plus nécessairement confortable mais cela peut être l'occasion dans la rencontre avec l'autre de se découvrir soi-même.

Animation pédagogique N°1 : Langage & Émotions

Les émotions et les équilibres relationnels dans la classe & l'école

Circonscription de Saintes - Olivier ROUSSEL - Conseiller pédagogique
Novembre 2015

Présentation du déroulement du temps de formation

Mise en lumière de quatre postulats de base de la P.N.L. (sur les huit existants)

Intensité émotionnelle, triangle, coalition, alliance...

-  La triangulation
-  Deux facteurs propices à l'intensité émotionnelle
-  La complexification des triangles
-  La coalition dans les triangles
-  Quand la place dans les triangles se répète...

Conclusion

Mise en lumière de quatre postulats de base de la P.N.L. (sur les huit existants)

GRINDLER & BANDLER qui a partir de 1972 ont étudié des personnes dites « super-communicantes ». Ils ont ainsi modélisé leur observations avec ce terme générique :

PROGRAMMATION : Cerveau fonctionne avec la suite des expériences vécues à partir desquelles il va programmer le rapport aux expériences futures en automatisant même certains programmes que nous ne percevons plus. Pour amener du changement dans ces programmes qui ne nous conviennent plus il faut les conscientiser pour en développer d'autres.

Exemple de programme : pour changer il faut y être obligé par des contraintes fortes.

NEURO : Nos programmes sont codés et arrivent dans nos cerveaux à partir du ressenti de nos cinq sens.

LINGUISTIQUE : C'est le code qui nous permet de prendre conscience de la façon dont nous rentrons en contact avec le monde.

BUTS : C'est d'abord de reprendre contact avec ce que nous vivons (je rougis, je suis crispé, mes épaules sont hautes, ma respiration est ample...) et voir quels programmes elles activent immédiatement. Puis ensuite, c'est ouvrir à d'autres possibles face à ses mêmes ressentis et expériences.

Exemple : Face à chaque demande d'informations de parents suite à un conflit, une perte d'objet, la non envie de devenir à l'école, des difficultés d'apprentissage, je peux me sentir pris en faute (respiration haute, courte, tension épaule...). Comment ce réflexe s'est automatisé dans mes expériences depuis mon enfance ?

N°1 : La carte n'est pas le territoire

« Nous voyons chacun le monde dans lequel nous vivons avec notre propre carte personnelle ainsi nous cartographions le monde chacun d'une façon singulière. Ainsi la première caractéristique de la communication repose sur la formule suivante :

**LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE
NOTRE CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE**

La carte est juste une représentation simplifiée d'une réalité, ce n'est pas la réalité.

On ne réagit pas en fonction de la réalité du monde, mais en fonction de notre carte du monde. L'objectivité n'existe pas, parmi les centaines d'informations qui me sont données, je n'en sélectionne que quelques unes pour renforcer ma vision du monde.

Si nous confondons carte et territoire les premières confusions de communication se développent dans la relation et nous catégorisons immédiatement l'autre selon des critères particuliers.

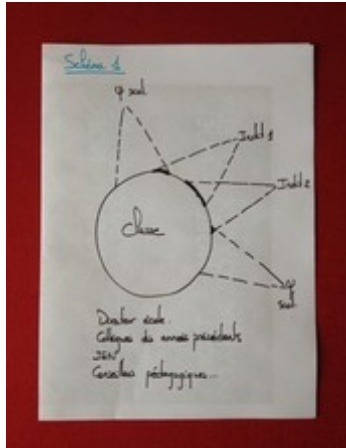
Exemple culturel : En matière de relations de séduction entre les hommes et les femmes, la carte du monde est différente entre des Sud-Américains et des Nord-américains. Si l'un se déplace dans le pays de l'autre il va juger hommes et femmes en fonction de sa carte du monde (les hommes sont des faibles, les femmes des femmes faciles).

Notre relation au monde et la façon dont nous le percevons vont être guidées par des empreintes, celles que nous avons apprises dans notre famille d'origine (notre rapport à l'argent, notre rapport aux classes sociales, notre rapport aux règles et à la loi, notre rapport à la différence avec les autres, notre rapport à la famille, notre rapport à la nature, notre rapport à notre corps, notre rapport à la nourriture, notre rapport au collectif,...). Chaque domaine est teinté d'une forme de singularité et constitue ainsi notre carte personnelle sorte de réduction de la réalité (du territoire).

On pourrait ainsi envisager la rencontre avec l'autre, comme la rencontre de deux cartes du monde différentes, aucun des deux ne détient la réalité ou l'objectivité. Tout débat ou toute discussion n'est en réalité que l'échange autour des points communs et des différences entre ces cartes, parfois elles sont si éloignées l'une de l'autre qu'il ne peut y avoir réellement d'échanges (débat politique, débat sur les nouveaux rythmes scolaires, échanges avec une famille autour de son enfant...).

Ainsi nous avons également chacun notre propre carte de notre classe, un peu comme si chacun la voyait selon son propre point de vue sur son promontoire (le rapport entre individu et collectif, le rapport à l'évaluation, le rapport aux domaines disciplinaires, le rapport au corps, le rapport aux règles, le rapport à la hiérarchie, le rapport aux programmes, le rapport à l'échec scolaire, ...).

Schéma 1 : Cercle avec Système Classe et cartes qui se recouvrent plus ou moins.



L'objectivité est une illusion car chacun entre en relation avec un autre selon sa propre carte du monde. L'observateur n'existe pas indépendamment de ce qu'il observe. Ce qui peut faciliter notre rencontre c'est le commun entre nos deux cartes du monde. Ensuite, nos différences vont pouvoir nous enrichir mutuellement.

Exemple d'héritage familial pour moi :

J'ai grandi dans une famille où l'un des aspects de la carte du monde était le suivant : « Pour vivre bien, pour vivre en sécurité, restons groupés. » Un autre était : « Vivre ou exprimer ses émotions est dangereux car cela peut déborder ». Un autre était : « Si on n'est pas d'accord, la relation risque de s'arrêter, parlons uniquement de ce qui fait consensus. » Un autre était : « Ne montrons pas que l'on est faillible, on pourrait nous juger. » Un autre était : « N'ayons pas des enfants trop jeunes, ça peut-être dangereux, profitons de la vie d'abord. »...

Dans le cadre de notre travail d'éducateur et d'enseignant, il est URGENT que chacun entame ce chemin de découverte de sa carte du monde, il est URGENT d'être conscient qu'elle est singulière différente de celle de ceux qu'on rencontre, il est URGENT de faire le tri de ce qui nous convient dans notre vie et de ce qui nous limite.

Car nous ne pourrions pas être à notre juste place dans la relation d'accompagnement. Nous rencontrerons les familles que nous accueillons dans une forme de plaquage de nos certitudes et de nos jugements. Et surtout, nous ne comprendrons pas pourquoi certaines familles nous offriront un miroir dérangeant sur nos croyances inconscientes. Car bien des conflits naissent de notre incapacité à aller visiter ce qui monte en nous de désagréable et de dérangeant. Nous perdons ainsi la merveilleuse occasion d'aller visiter une croyance inconsciente non

débusquée jusque-là, même si cela n'est pas vraiment confortable.

Si je reprends la croyance héritée inconsciemment sur « N'ayons pas des enfants trop jeunes, c'est dangereux, profitons de la vie d'abord », comment vais-je accueillir une jeune maman de 20 ans qui arrive à l'école pour scolariser son enfant. Elle risque d'activer immédiatement en moi des jugements réflexes engendrés par ma carte du monde : « C'est sûrement une grossesse non désirée ! » ou bien « Il y a eu un drame, c'est sûrement le résultat d'un abus ! » ou bien « C'est une fille facile ! » ou bien encore « C'est une cruche, elle n'a pas pu faire d'études supérieures ! »... D'emblée, je vais porter une connotation négative sur cette famille, m'empêchant de m'affilier avec elle.

Si je décède ce qui caractérise ma carte du monde, si je fais le choix conscient de ce que j'en garde, ce que je décide de lâcher pour le remplacer par d'autres croyances personnelles, je vais enfin pouvoir rencontrer l'autre dans sa singularité et ne pas la réduire à ma propre vision. Ainsi pour l'exemple précédent, je vais peut-être découvrir que pour cette femme, il est tout à fait évident dans sa carte du monde, que les femmes deviennent des mères très jeunes, et qu'il en est ainsi depuis plusieurs générations. Je vais pouvoir m'intéresser à ce que ça fait réellement pour elle d'être une jeune maman.

N°2 : Chacun fait le meilleur choix parmi ceux qui lui paraissent envisageables.

Directement lié au postulat précédent : ma carte du monde m'amène à envisager des choix plus ou moins élargis, mais chacun rentre dans une logique bien personnelle. Si nous avons une carte du monde très différente, nous aurons du mal à comprendre et accueillir la logique de l'autre.

N°3 : Plus on a le choix mieux ça vaut.

Les actes posés sont parfois extrêmement limités et sont comme des réflexes automatisés. L'éducateur peut amener l'enfant à l'interroger sur comment s'y prendre autrement...

N°4 : On ne peut pas ne pas communiquer (même une absence physique ou un retrait complet dans la relation est une forme de message)

Communiquer c'est donc prêter attention à la façon dont on interprète l'attitude, les paroles, le physique, le comportement, la tenue vestimentaire, la façon de se déplacer, les expressions du visage de l'autre... et vérifier s'il y a bien corrélation entre mes interprétations intérieures (mon cinéma intérieur) et l'intention de mon interlocuteur.

Schéma 2 : Changer de regard pour un moment en découvrant la carte du monde de l'approche systémique : Grimper sur une autre colline, celle du regard systémique.



Ce que je vous propose aujourd'hui, c'est d'accepter de descendre chacun de sa hauteur de vue, pour grimper sur le promontoire de la colline des jeux relationnels et plus particulièrement celui de l'approche systémique qui pose le postulat qu'il se dégage des caractéristiques propres à chaque groupe (ou système) pour les équilibres de groupes. Elle considère que ces caractéristiques sont bien plus que la somme de chaque individu, et qu'il se dégage de chaque système des propriétés.

Le groupe quand il fonctionne est un équilibre entre les finalités du groupe et les finalités individuelles de chacun. Ainsi quand les premières ont trop prévalent sur les secondes, un symptôme peut naître chez l'un des individus du groupe, on l'appellera le patient identifié, ou le porteur de symptôme.

La systémie a révolutionné l'approche du symptôme en cela qu'elle considère que le symptôme comme concernant l'ensemble des membres du système. C'est donc avec toutes ces personnes que l'intervenant va chercher à donner sens à la crise. Ainsi un comportement d'enfant déviant dans notre classe peut aussi être envisagé sous cet angle : en quoi le système classe en place génère un symptôme, à quoi peut-il donc servir, quelle est sa fonction ?

Des apports de l'approche systémique : Estime de soi, intensité émotionnelle, triangle, coalition, alliance...



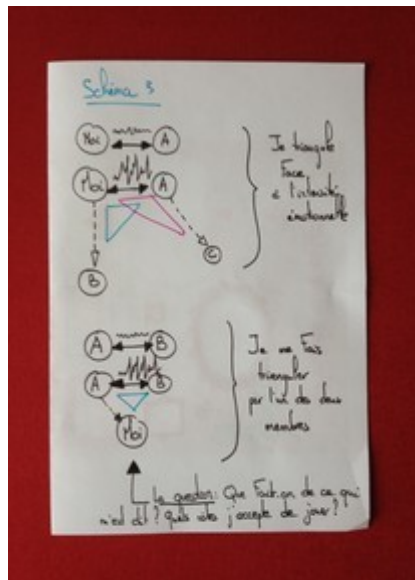
La triangulation

Le plus petit système pouvant s'auto-équilibrer est un système composé de trois personnes.

Deux personnes pour équilibrer leurs relations ont besoin d'un tiers.

Cela peut l'être à deux pour autant que l'angoisse ou l'intensité émotionnelle n'augmente pas.

Schéma 3 : Les triangles et l'intensité émotionnelle (peur, colère, joie et tristesse)



TOUTE DEMANDE D'AIDE EST UNE DEMANDE DE TRIANGULATION.

Exercice proposé au groupe : Essayez de retrouver dans votre journée ou ces derniers jours des triangles auxquels vous avez participé (soit en triangulant, soit en étant triangulé). Qu'en avez-vous fait ? Quel rôle avez-vous pris ?

J'ai été triangulé :

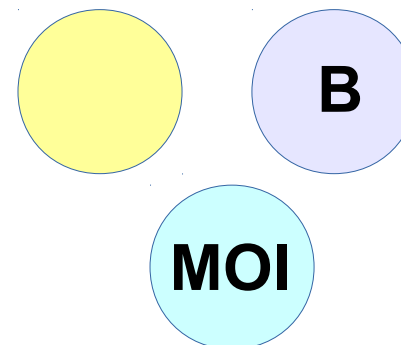
- . Une collègue qui m'a parlé d'une difficulté avec un de ses élèves.
- . Une ATSEM, en conflit avec une autre ATSEM, qui me rapporte ses propos.
- . Une intervenante sur le temps péri-scolaire qui me parle des problèmes d'un de mes élèves à la garderie.
- . Un élève qui me dit qu'un autre la tapé.
- . L'ATSEM avec laquelle je travaille qui me parle du comportement de l'un de mes élèves vendredi dernier.
- . L'ATSEM avec laquelle je travaille qui me parle de sa relation conflictuelle avec un élève au moment de l'endormissent.

J'ai provoqué une triangulation :

- . Le soir, en remettant un élève à ses parents, pour lui rapporter les colères du jour, ou la grande réussite du jour.
- . Intervention auprès de deux enfants en conflits sans qu'ils m'y invitent.
- . Le soir, chez moi, je partage la difficulté d'accompagner un de mes élèves à ma compagnie.

Schéma 3bis : Que fait-on d'une demande de triangulation ? Quand quelqu'un nous parle d'un autre, en réalité, il nous parle de sa relation à lui. Si la personne A me parle de B, il me parle en réalité de la façon dont il est en relation à B. **Attention** : Il peut essayer de modéliser ma relation à B comme celle qu'il entretient lui-même avec B.

Schéma + Ouverture vers prise de paroles du groupe.





Il existe des pièges dans la triangulation : quand la triangulation devient coalition (on nous demande de nous mettre avec, contre un autre), quand la triangulation nous fait trouver une solution pour un cadre dont on n'a pas la responsabilité (ex : le conflit de la pause méridienne que l'on nous rapporte et qu'on nous demande de régler sur le temps scolaire).



Deux facteurs propices à l'intensité émotionnelle

Un facteur intérieur : L'image de sa propre valeur

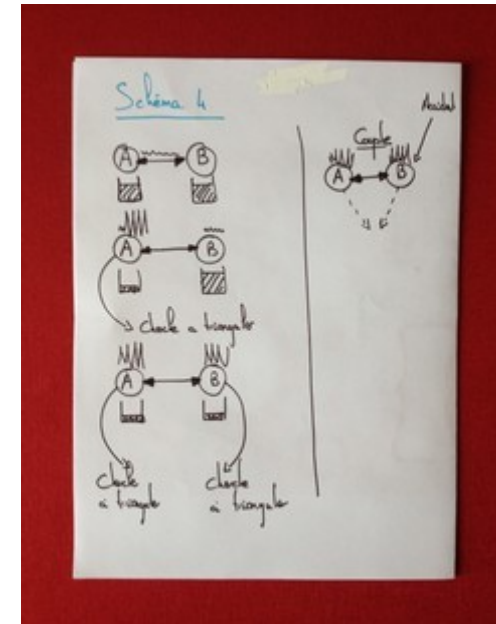


L'image de sa valeur personnelle que chacun porte en soi – son pot – constitue le facteur décisif de tout ce qui lui arrive à lui et à sa relation aux autres.

Pot est un mot ordinaire, les familles semblent trouver plus facile de s'exprimer en terme de pot et de comprendre quand les autres s'expriment ainsi. Ce mot n'est pas aseptisé, il contient derrière sa face ordinaire, un souffle de vie, simple d'accès.

La communication c'est la jauge par laquelle deux personnes mesurent chacune le niveau du pot de l'autre mais c'est aussi l'occasion de faire bouger le niveau du pot de chacun d'eux. C'est l'éventail des façons de faire circuler des informations et le sens que chacun va y donner. Si on se laisse absorber intérieurement par une discussion avec notre pot, alors on ne peut plus écouter l'autre.

Des facteurs extérieurs (Chômage, accident, maladie...)





La complexification des triangles

Notre façon de nous positionner dans les triangles dépend largement de ce que nous avons expérimenté dans notre triangle majeur (PÈRE – MÈRE – ENFANT).

Pour observer et accompagner différemment les équilibres de groupe il nous faut :

- 1 - Commencer par repérer les triangles qui se déploient sous nos yeux.
- 2 – Observer la façon dont nous y prenons part pour le moment (à travers l'accueil des sensations de notre corps, à travers l'accueil de nos émotions, à travers l'accueil de nos pensées).
- 3 – Puis nous interroger sur ce que nous avons appris à déployer dans notre triangle majeur.

Des exemples de ce que j'ai pu apprendre depuis mon enfance :

- Détourner le conflit d'origine entre nos parents pour qu'ils restent ensemble.
- Protéger l'un des parents contre l'autre en créant une coalition avec lui.
- Détourner le conflit des deux autres contre soi.
- Attaquer la relation des deux autres pour en ramener un vers soi.
- Se faire l'avocat des deux pour que la différence ne déborde pas, ne soit pas dangereuse.
- Être le lien entre les deux autres.
- ...

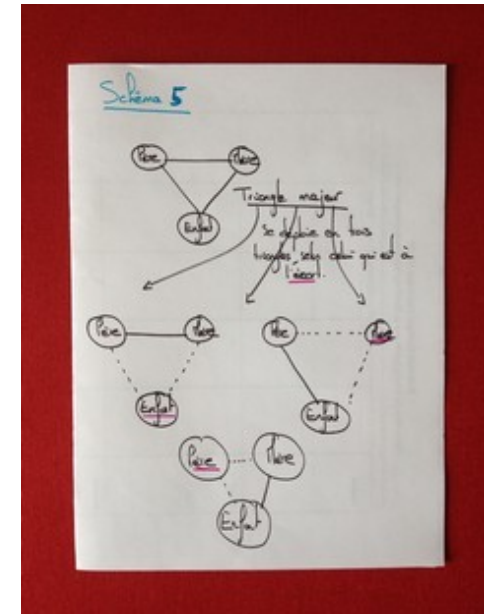
Trois triangles dans un triangle (lien avec son triangle majeur)

On ne peut pas échanger avec plus d'une personne à la fois donc il y a toujours quelqu'un qui se trouve à l'écart. Le degré de difficulté d'un triangle dépend souvent de la façon dont la troisième personne vit cette mise « à l'écart ». Elle peut :

- . Chercher à briser la relation entre les deux autres.
- . Se retirer et laisser les deux autres continuer.
- . Soutenir la relation des deux autres, en se montrant simplement un observateur intéressé.

Dans une famille de cinq personnes, il y a 45 triangles différents, une foule de situations qui vont marquer des programmes de réponse aux situations ultérieures à l'âge adulte.

Schéma 5 : Les trois triangles d'une famille de trois.



BIEN VIVRE LES TRIANGLES C'EST COMPRENDRE QUE CHACUN NE PEUT PAS AVOIR LE MÊME NIVEAU D'ATTENTION AU MÊME MOMENT.

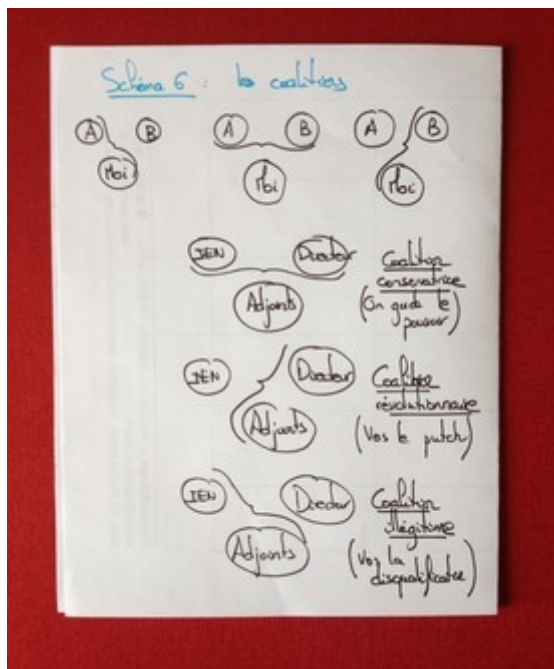
Cela veut dire que notre pot de confiance en soi ne doit pas être à sec, il nous faut suffisamment d'estime de nous-même pour ne pas avoir constamment besoin de l'attention de l'autre. Si ce n'est pas le cas, la personne, pour ne pas créer de ressentiment, doit apprendre à dire ce qu'il ressent dans la situation interprétée comme mise à l'écart.



La coalition dans les triangles

La place de celui qui se fait trianguler se réalise dans une demande de coalition envers le troisième.

Schéma 6 : Les trois types de coalition



Exemple 1 : Demande de coalition avec le nouvel arrivant d'un directeur d'école contre d'autres collègues (Exemple : l'organisation du service de récréation : surveillance collective avec rotation ou chacun sort avec sa classe à un moment défini pour s'adapter aux besoins des différentes tranches d'âges).

Exemple 2 : Demande de coalition d'une mère et d'un beau-père contre un père (la bonne mère et le mauvais père), dès le premier jour de la rentrée. Effet de classer directement le père par l'école (Pas à joindre, exclusion de fait de ce papa que l'on n'a pas encore vu)

Exemple 3 : Demande de coalition d'un élève contre un autre élève (il m'a tapé, il a tout pris...)

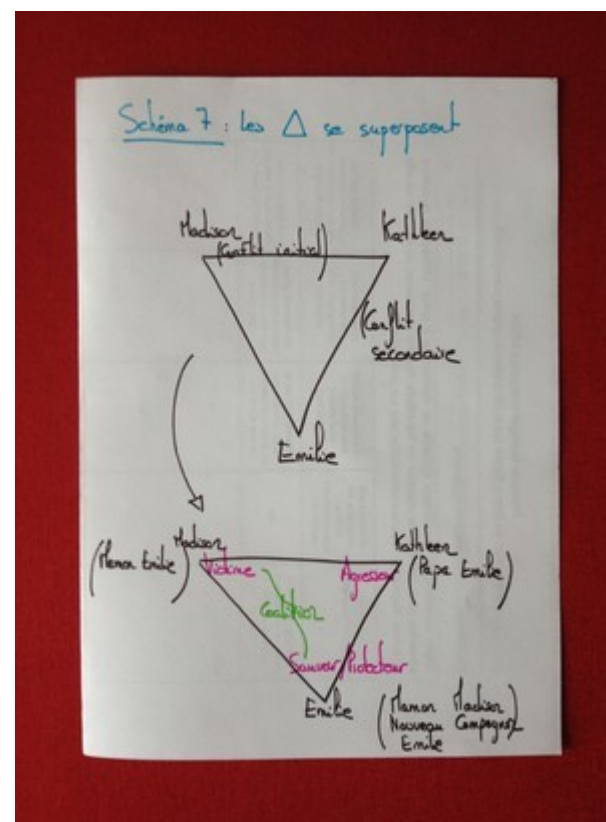


Quand la place dans les triangles se répètent...

Des triangles peuvent se superposer et poussent parfois à rejouer toujours le même scénario.

Au premier abord l'école est attaquée pour ce qu'elle a posé, en réalité l'enfant et sa mère rejouent les places habituelles dans les triangles quelque soit les situations et les lieux.

Schéma 7 : Émilie et sa mère.



CONCLUSION

LA GAGEURE DANS UN GROUPE EST DE TROUVER DES MOYENS POUR QUE CHAQUE INDIVIDU PUISSE ÊTRE PARTICIPANT OU OBSERVATEUR SANS S'IMAGINER QU'IL NE COMPTE PAS, SANS ÊTRE LA VICTIME DU POT À SEC (DE L'ESTIME DE SOI).

LA FAÇON DONT SE VIVENT LES TRIANGLES DANS NOTRE VIE, DANS NOTRE CLASSE DÉPEND EN PARTIE DE NOTRE POSITIONNEMENT (VOIR LES LIENS AVEC NOTRE TRIANGLE MAJEUR) ET LA FAÇON DONT LES AUTRES ACTEURS DU TRIANGLE LES VIVENT.