

TRAVAIL THERAPEUTIQUE et FORMATIONS

par VISIOCONFERENCE

Parlons du CADRE



Le travail par visio-conférence exige quelques attentions toute particulières.

Ce qui suit n'est pas exhaustif... ce sont des sujets de réflexion pour chacun... !

Des évidences et des particularités à garder en conscience...

L'écran ?

- Il permet **de voir tout le monde**. En grand format et en détail
 - Et.... L'animateur/formateur est vu aussi en grand format,
- **Chacun a un « miroir » de lui-même**, en petite lucarne, ce qui permet – non de s'admirer – mais de vérifier
 - Que je suis bien visible
 - Que mon apparence correspond à l'entretien que j'ai

Jusqu'à quel point est-ce aidant ? dérangent ? perturbant

- L'animateur voit **tous les participants en même temps**
 - sur le même écran et en grand format... donc tenter de tout voir et observer est complexe, fatigant...
 - et il donne à voir de lui-même : l'apparence, le non verbal... qualité de présence et centrage, concentration .. : et c'est fatigant
- **Le fond d'écran**
 - Je montre quoi de moi au travers de ce fond
 - Aménager ? créer ? choisir en tout cas.

Le regard ?

- Les participants sont à des places différentes selon les écrans

- Le regard de chacun est donc posé vers qui ? quoi ?
- Et le mien comme animateur/trice : quand je veux faire passer un message par le regard en plus des mots auprès de « X » j'ai à vérifier qu'il est bien reçu
- et si je regarde vers la caméra, je ne vois plus les participants ...

La sécurité et les énergies groupales ?

- **en salle** : les mouvements (entrer, sortir pour besoins persos), manger, grignotages, boire, prise de notes... est possible, avec pour tous une vision globale et donc peu de perturbations dans l'écoute, la concentration, la qualité de présence... à partir du moment où cela fait partie du cadre accepté
- **en visio** :
 - o celui qui sort disparaît ! sur le plan de l'énergie du groupe = fuite
 - o celui qui mange, boit ... est vu en grand écran : est-ce perturbant ?
 - o celui qui prend des notes peut sembler perdre le contact (regard posé où ?) : => les documents pour la prise de note sont à poser devant soi

Je pose Quoi dans mon cadre de travail. ?

Et plus de responsabilité pour chacun

- **Plus d'attention à soi** (intervenant et participants)
 - o le non verbal se voit (attitudes corporelles, couleurs de peau, mouvements des yeux, mimiques, évitements ...)
 - o pour chercher la cohérence entre les dires et le montré
 - o Et pour le formateur/animateur, ces éléments qui sont utiles pour identifier les réactions de l'auditoire, **se distinguent moins bien**
- **Froideur de l'environnement et isolement** : les partages, contacts, regards, pauses partagées avec échanges, régulations au fur et à mesure, en aparté dans les groupes version avant Covid ne sont pas possibles.. donc l'impact des mots, gestes, pistes à travailler, prises de Cs se font seuls et devront s'assimiler seuls !! Doucement donc.
- **Les codes habituels demandent à être vérifiés** :
 - o le stop par exemple (code pour arrêter l'approfondissement d'un travail) ... viendra
 - peut-être plus vite parce que le manque de chaleur environnementale, de soutien des participants présents ne permet pas d'être en assurance pour continuer loin.. donc stop peut vouloir dire : pause, et on continue avec précaution

- ou, au contraire tardera beaucoup, parce que l'écran sert de pseudo protection. Et l'après sera potentiellement dévastateur parce que la solitude pour assimiler des pistes trop profondes sera douloureuse.

Créer le groupe, avec notre cadre.

- Mettre en sécurité sur le contenu du cadre, en le revisitant avec les participants et Mettre de la chaleur ...
- Un temps d'ouverture de groupe, avec des mots et des partages pour permettre l'appropriation du cadre par chacun.

- **Confidentialité** : rappel que ce qui se dit ici – même derrière un écran - se vit ici, reste ici
 - Exiger la sécurité en rapport avec l'environnement de chacun : pas d'interruptions extérieures, pas de possibilité d'être écouté et/ou entendu, engagement intérieur là-dessus

- **Pas de passage à l'acte**
 - **A propos du Fond de ce qui est à dire** :
 - pas d'agression (verbale ou physique) – injures, ton de voix, vulgarités...
 - pas d'arrêt ou de départ du groupe sans des mots et une élaboration (chacun a le droit de vouloir arrêter mais l'élaboration sur la cause est indispensable.
 - pas d'effraction de la sécurité du groupe sans dire et travailler la cause

 - **A propos de la Forme** :
 - pas de « tu qui tue », mais bien une réappropriation de ses pensées, ressentis, questionnements en « Je »
 - pas de jugements, évaluations et étiquettes.. et si cela échappe, une reformulation
 - pas de « t'as qu'à.. faut qu'on »... qui enferment, et posent en donneur de leçon ou de conseils

- **Responsabilités**
 - **Pour soi-même et avec les autres** :
 - mon engagement, ma participation
 - ce que je fais, dis, mets en acte... ou ne dis pas

- ce que je renvoie, les retours aux autres
- ma satisfaction et mon insatisfaction sont à nommer avant la fin, sinon je suis responsable de rester avec ce qui ne m'a pas convenu

- **Responsabilité du thérapeute/ animateur/ formation**
 - Sur le bon déroulé de la séance
 - La qualité du travail et des accompagnements et/ou formations (contenu et expérimentations)
 - La mise en place du cadre

- Et **responsabilité partagée** sur
 - le bon fonctionnement du groupe,
 - l'engagement de chacun,
 - les satisfactions et insatisfactions de tous,
 - l'énergie et engagement groupal
 - la tenue du cadre

- **Bienveillance, sans angélisme ou irréalisme**
 - De l'attention à tous, et à chacun
 - Prudence dans les retours, questions, etc.. et donc plus de vérification sur ce qui est compris, entendu, retenu...
 - Prendre soin de soi... et de l'autre

- **Authenticité et respect** : le fond et la forme

Quelques autres pistes de réflexion :

Quelques étapes essentielles à respecter pour que ce temps de travail puisse être le plus riche et satisfaisant que possible

La pré-rencontre

En ce moment pas de déplacement, donc pas de temps « obligé » de recentrage. Se préparer à ce temps de travail est donc fondamental :

- ranger physiquement et mentalement les sujets en cours autres que la formation, thérapie ... avec cette/ces personnes
- Se remémorer :
 - Ce que nous avons fait la fois précédente,
 - Les pistes que j'avais : j'en suis où
 - Les documents à préparer : faits ? et quoi dedans ?

- Penser le confort du lieu et de ma chaise, le fonctionnement de mes outils techniques, le fon d'écran ...
- La sécurité du lieu : confidentialité... « je crée ma bulle »
- Qui sera présent (e) à cette formation et où en suis-je avec ces personnes-là ?
- **Comment suis-je ici et maintenant** : ma tête ? mon cœur ? mon corps ?
- Etc.

La pleine-rencontre

Cultiver le ici et maintenant, en plein engagement
Être à l'écoute de soi : pensées et ressentis et émotions
Trier pour être dans la cohérence
Observer et être attentif aux autres

Prendre un temps de bouclage, avec le groupe...et de préparation de « l'après » ...
et du vide qui va être ressenti. Faire mettre des mots, rassurer, parfois trouver des outils pour faciliter la sécurité et le lien

La post-rencontre

Se garder un temps de sas, avant de repartir sur d'autres activités et/ou interactions pour :

- Prendre des notes sur le/les prises de consciences et/ou pistes travaillées
- La compréhension de ce qui a été vu
- Classer les documents
- Vérifier mon état d'être : ce qui a été ok/pas ok, les émotions qui restent, les ressentis corporels

C'est le **temps d'élaboration** nécessaire au travail de votre inconscient les semaines suivantes.

C'est aussi cette partie là que vous retrouverez dans votre pré-rencontre de la fois suivante !