



Outil 2023

La systémique au service Des dynamiques collectives en Habitat Groupé

Pascale Thys

Mots-clés : Systémique, Habitat Groupé, Méthodologie, Dynamique collective, Outil

Habitat et Participation asbl

Traverse d'Esopo 6 (5me étage), 1348 Louvain-la-Neuve – Avenue de la Toison d'Or 72, 1060 Bruxelles
Tél : +32(0)10/45.06.04 – E-mail : contact@habitat-participation.be

Plan de Formation

Introduction du guide pédagogique	3
Guide et fiches-outils, c'est quoi et pour qui ?	3
Ce que ce guide n'est pas	3
Comment utiliser ce guide comme outil de formation ?	3
L'Habitat Groupé et la systémique, quel intérêt ?	6
A la genèse de cette formation	6
La systémique au service du système « Habitat Groupé »	6
OUTIL N°1 = les pantins	9
Schéma général des 3 modules	11
MOI = je me présente	12
OUTIL N°2 - Ficelle	13
OUTIL N°3 – Le Prénom	14
OUTIL N°4 - J'aime et J'aime pas	15
MOI FACE AU GROUPE = ma rencontre avec le groupe	18
OUTIL N°5 - Se déplacer dans l'espace	18
OUTIL N°6 – Copier la pose	21
OUTIL N°7 - « Le Clap »	23
OUTIL N°8 - « Mata Mamata Matma »	25
OUTIL N°9 - « Gromelot »	27
MOI AVEC LE GROUPE = l'affiliation	28
OUTIL N°10 - « Blason »	28
OUTIL N°11 - « métaphore »	30
OUTIL N°12 - sculptures	32
Schéma intégratif final	33

Introduction du guide pédagogique

Ou comment utiliser ce guide dans vos pratiques, au sein de votre habitat groupé ?

Guide et fiches-outils, c'est quoi et pour qui ?

Ce guide a été élaboré au fil des 10 dernières années, à travers des rencontres, des modules de formation, des Week de Formation où la systémique présente ses apports pour l'habitat groupé. Il peut être utilisé par toute personne qui souhaite aborder la dynamique collective de son habitat groupé (ou autre lieu collectif) avec un regard différent d'autres théories plus connues actuellement (exemples : apports de la sociocratie ou des neurosciences). Il ne faut pas opposer les différents courants de pensées, mais les enrichir afin de mieux répondre aux besoins des collectifs, y compris lors de conflits. Habitat et Participation a pu en effet expérimenter la systémique au service de certains conflits, en travaillant sur le « baluchon » avec lequel chacun.e arrive dans un nouveau groupe et les « croyances ».

Bien que la théorie systémique soit complexe, les outils-animations sont ici **d'une grande simplicité de mise en œuvre**. Toutes ces animations sont à la fois très **ludiques, dynamiques** et souvent jouent avec l'aspect **non verbal** de notre communication. Leur mise en pratique est très aisée et va créer un climat positif dans un groupe, un collectif, **à condition que celui-ci soit en capacité d'accepter le lâcher-prise que cela impose**.

Chaque « outil-animation » est présenté de la manière suivante dans le guide : le nom de l'animation - l'objectif poursuivi - parfois des compléments d'information - le lien avec la théorie systémique. Une fiche-outil plus complète explicite les autres aspects de l'exercice : la temporalité - les conditions - le déroulement.

Ce que ce guide n'est pas

Ce guide ne se veut pas une analyse exhaustive et experte de la systémique à travers tous les auteurs et tous les écrits sur le sujet. Vous n'y trouverez donc pas une « analyse » fine de cette théorie au regard de l'habitat groupé. Il s'agit ici « simplement » d'expérimenter des sensations, des émotions, du non verbal, qui vont permettre à chacun.e de prendre du recul sur ses pratiques en groupe, sur ses besoins et ses limites.

Comment utiliser ce guide comme outil de formation ?

Chaque outil-animation peut bien sûr être exploité séparément en fonction des souhaits-besoins de l'animateur.trice et/ou du groupe (habitat groupé). Toutefois, nous présentons ce guide et la formation qui peut être faite sur 2 journées, comme un cheminement global si on passe par toutes les étapes.

1 - Une animation-outil comme fil rouge de la formation : les « pantins » vont permettre au groupe de se représenter dans ses évolutions. L'animateur est ainsi invité à créer un espace de représentation qui évoluera au fil de la formation et/ou des réunions d'un collectif (par exemple d'habitat groupé).

Notre Conseil : gardez une table ou un espace à disposition des participants de la formation, espace qu'ils pourront modifier au fil du temps avec leurs « pantins ». Idéalement, il faut pouvoir tourner autour de cet espace, de cette table. Ne choisissez pas un espace trop petit pour réaliser cette formation car de nombreux exercices vont demander de la place.

2 - Un schéma général de l'ensemble de la formation est ensuite proposé afin de faciliter les clefs de compréhension des étapes qui seront franchies. L'animateur.trice est invité à reproduire ce schéma pour le groupe qu'il.elle aura en face de lui.

Notre Conseil : réalisez ce schéma sur une feuille de papier en amont de la formation, schéma qui restera bien en évidence, par exemple collé sur un mur durant toute la durée de la formation.

3 - Il y a donc 3 modules de formation qui peuvent être proposés d'affilée ou par module, selon les envies et possibilités du groupe. Chaque module a sa logique interne, propose d'observer un aspect différent de l'arrivée d'une personne dans un groupe, un système, un habitat groupé.

Notre Conseil : Ayez bien en tête la « logique » sous-jacente du déroulé proposé, même si vous décidez de n'utiliser que certaines animations. Ici, un enchaînement logique a été imaginé, pour permettre aux participants de pouvoir s'appuyer sur un vécu progressif qui va aller de pair avec la découverte progressive des liens avec la systémique.

4 - Les 3 modules vont permettre à chacun.e d'explorer ...

- « **Moi** » va explorer mon arrivée dans un groupe (ou système vivant)
- « **Moi face au groupe** » va explorer ma place dans le groupe (ou système vivant)
- « **Moi dans le groupe** » va explorer mon affiliation au groupe (ou système vivant)

Chaque module comprend un exposé succinct, des fiches-outils et des références à la systémique, en passant en revue de très nombreuses « notions » en systémique. Tout ceci figure dans ce guide, avec quelques références bibliographiques pour aller plus loin.

Notre Conseil : il est important pour vous de bien mesurer les attentes du groupe au niveau des aspects théoriques de ce guide comprenant les références théoriques aux apports systémiques. Certains groupes seront plus demandeurs que d'autres d'être « nourris » (ou peut-être « rassurés » par ces apports théoriques. A vous de juger le « bon » niveau d'informations à donner à ce niveau, surtout si vous n'êtes pas vous-même formé.e à la systémique.

5 - Un schéma général de fin qui englobe l'ensemble des parties de cette formation. Ce schéma est à proposer en fin de formation ou de cycle de formation. Ceci permet aussi aux

personnes de se remémorer toutes les étapes franchies. Ce schéma est une production personnelle de Joël Château, formateur systématicien qui accompagne Habitat et Participation depuis 10 années.

***Notre Conseil** : prenez le temps de bien comprendre l'organisation de ce nouveau schéma. Votre travail sera non seulement de le dessiner en fin de parcours, mais aussi de solliciter les participants pour qu'ils se remémorent les diverses étapes, voire qu'ils enrichissent le nouveau schéma de leur vécu au cours de cette formation.*

6 - Il est temps d'évaluer votre formation.

***Notre Conseil** : Ne terminez jamais un temps de formation sans prendre le temps ... d'évaluer ce qui s'est passé avec le groupe, tout en sachant qu'une évaluation « à chaud » n'a que peu de valeur, si ce n'est de mesurer que les personnes ont été dans le bien-être ou pas durant cette formation. La vraie mesure, celle de l'usage des nouveaux outils, de l'intégration des concepts et/ou de nouveaux comportements ne se révéleront qu'au fil des semaines et des mois.*

7 - ... Et de célébrer !

***Notre Conseil** : Mais surtout, n'oubliez pas « à chaud » de prendre le temps de « célébrer » la fin de votre formation. Un apéro, une ballade collectif, etc. Sont des moments précieux pour éviter de créer un trop grand « vide » après ce moment qui a réuni des personnes dans un temps et un espace donnés. En Habitat Groupé, tout est possible à ce niveau !!!*



L'Habitat Groupé et la systémique, quel intérêt ?

A la genèse de cette formation

Un système est un ensemble d'éléments en interaction dynamique, organisés en fonction d'un but. C'est également un outil de modélisation permettant de représenter et d'analyser des complexes d'éléments caractérisés par leur nombre élevé et un réseau de relations imbriquées.

(Forrester, 1965)

Lorsque vous arrivez en Habitat Groupé, vous venez avec **vos baluchon** ... c'est-à-dire vos origines et vos résonances. Vous déposez dans ce lieu de rassemblement – l'habitat groupé – ce qui est propre à votre genèse. Ensemble, vous allez former un "système" où les mots ne feront pas forcément consensus.

C'est bien ce système qu'est l'habitat groupé qui sera au cœur de cette formation. Un système vu comme un processus co-construit où un grain de sable peut dérégler le système, sans qu'on en ait conscience – où une petite pièce peut permettre au système de reprendre sa course.

Il s'agira d'explorer ensemble toute la complexité de ce système particulier qu'est l'habitat groupé. Un système qui doit faire face au degré plus ou moins élevé de la complexité de son organisation – faire face à l'incertitude de son environnement (voisins – quartier – pouvoirs publics etc.) – faire face à la difficulté d'identifier l'ensemble des relations qui sont en jeu dans le système complexe d'un habitat (groupé).

Comment être différent au sein d'un seul système ? Comment objectiver ma place dans ce système ? Comment introduire des changements en cas de difficultés ? Pourquoi faut-il prendre de la distance par rapport à ses « croyances » ?

Cette formation propose de **nombreux outils à expérimenter de votre collectif afin de construire votre dynamique de groupe !**

La systémique au service du système « Habitat Groupé »

Si un problème se crée à un certain niveau de pensée, on ne peut utiliser ce même niveau de pensée pour résoudre ce problème. Il faut donc penser différemment pour résoudre le problème.

(Albert Einstein)

La systémique est une autre approche de l'analyse du système « HABITAT », une autre manière de penser celui-ci. Elle propose dans le projet d'un groupe d'habitants de partir du **dicible** (= qui peut être dit) pour aller vers l'**indicible** (= qui ne peut être dit et/ou qui reste sans paroles - voir explications ci-

dessous), que ce soit dans la **proxémie**¹ (= le rapport à l'espace) de chacun.e ou dans les émotions vécues, mais non dites. Elle va mettre en avant ce qui **fédère**, rassemble, mais aussi ce qui **divise**, différencie au sein d'un collectif.

Dans la proposition de cet outil, on oscillera du communautaire-collectif, à la singularité de chacun.e.

La systémique veillera à faire émerger les **croyances** (voir explications ci-dessous), les vraies et les fausses autour de ...

L'habitat

Le projet

Ma place dans le projet

L'affiliation au groupe, au projet

Ma singularité

Ma mission

Mes alliances

...

Elle mettra en évidence, dans les moments plus complexes de la vie d'un groupe, que celui-ci est un **système vivant** (voir explications ci-dessous) et donc mouvant, le mouvement étant positif, nécessaire. Parce qu'un habitat groupé, c'est plus que la somme des « parties » (de ses habitants) dont la composition est en perpétuel changement, ce qui peut être anxiogène.

Enfin, elle permettra d'authentifier la singularité de chacun.e, dans un projet ... et probablement de mettre à mal la **croyance** que l'**homogénéité** (ou l'**homéostasie** du système) est nécessaire pour la réussite du projet d'habitat groupé (solidaire).

Cette « *outil* » systémique va donc permettre à un groupe d'habitants - qui veulent se constituer en habitat groupé, mais aussi qui vivent en habitat groupé et qui rencontrent des difficultés - d'approcher celui-ci comme un *système vivant*. **Comprendre** comment fonctionne le système (avec un fonctionnement constitué aussi de multiples *dysfonctionnements*) - **juger** de ce qui peut s'avérer être un élément utile pour construire un projet et/ou résoudre un conflit - **agir** sur le système et les individus afin que ce système soit ou soit à nouveau un système agréable à vivre.

Apport de la « systémique » - les grands principes systémiques

L'introduction est issue librement de la page d'**Epsilon Melia**²

Grégory Bateson (1904-1980) est considéré comme étant à l'origine de l'École de Palo Alto. À la fois psychologue, anthropologue, épistémologue américain, il bénéficie de compétences pluridisciplinaires. Dans les années 1950, il s'entoure d'une équipe de chercheurs aux parcours éclectiques. Sont notamment présents Milton Erickson (qui a donné naissance à l'hypnose ericksonienne), John Weakland (thérapeute et

¹ Définition WIKIPEDIA de la **proxémie** - La proxémie ou proxémique est une approche du rapport à l'espace matériel introduite par l'anthropologue américain Edward T. Hall à partir de 1963. Ce néologisme désigne d'après lui « l'ensemble des observations et théories que l'Homme fait de l'espace en tant que produit culturel spécifique ».

² <https://www.epsilonmelia.com/approche-systemique-palo-alto-definition/>

anthropologue), Jay Haley (psychothérapeute), Paul Watzlawick (psychologue, psychothérapeute et sociologue), ainsi que les psychiatres Donald de Avila Jackson, Richard Fisch, et William Fry.

Ensemble, ils créent ainsi ce nouveau courant de pensée qu'est l'approche systémique.

L'approche systémique de **Palo Alto** repose sur quelques éléments-clés :

1 - Les interactions de l'individu avec son environnement avec le principe d'homéostasie : Chaque système tente d'éviter toute modification de façon à rester intact, à toujours fonctionner de la même façon. Le système met donc en place des processus de régulation pour conserver un équilibre ;

Principe de totalité : pour appréhender comment s'organise le système, il faut l'étudier dans sa globalité, car c'est lui qui permet de comprendre les actions des individus qui le composent ;

Principe d'équifinalité : la façon dont les interactions s'organisent dans un système à l'instant présent est plus importante que d'étudier son histoire ;

Principe de feed-back ou de rétroaction : cela signifie que si 2 personnes sont en interaction (Jean et Michel, par exemple), si Jean transmet un message à Michel, cela a un impact sur ce dernier. Mais le message que transmet à son tour Michel à Jean modifie également l'attitude de Jean. Cela signifie que les événements évoluent de façon circulaire.

2 - La systémique se focalise sur le présent

Il s'agit de prendre les choses ici et maintenant. Le principe de l'analyse systémique de Palo Alto est de considérer que si la difficulté de la personne perdure encore à l'instant présent, cela signifie que les tentatives de solutions qu'elle a déjà mises en place ne fonctionnent pas. Les difficultés se reproduisent au fil du temps et peuvent même se renforcer.

3 - Les personnes détiennent leurs propres solutions

Les personnes sont considérées comme pouvant trouver elles-mêmes leurs solutions car elles sont capables et responsables.

4 - Les émotions prennent une place importante en systémique

Ce sont les émotions qui guident nos actions. On doit donc les envisager pleinement quand un problème survient car les émotions font partie du problème. Vouloir « prendre en charge » la détresse d'autrui peut empêcher cette personne de trouver elle-même une solution au problème qui la met en état de détresse.

5 - L'approche systémique et les croyances

Nous avons tous notre propre vision du monde, à savoir des croyances, des valeurs. Nous ne nous en apercevons pas toujours, mais nous la considérons parfois comme

une réalité alors que ce n'est pas le cas. Et nous avons aussi bien souvent du mal à nous en défaire. C'est elle qui nous pousse à agir, nous fait prendre des décisions qui nous semblent être les bonnes alors qu'elles peuvent faire de nombreux dégâts.

OUTIL N°1 = les pantins



Objectif = Visualiser le groupe en position Meta

Le pantin permet de se proposer et de proposer au groupe la place, la position (= aussi l'énergie et l'humeur) que chacun et chacune occupe dans le système. C'est un tableau mouvant qui permettra la vision de l'évolution du groupe.

Au démarrage de cette formation, je vais me positionner dans l'espace. En effet, l'espace systémique est un espace qui est un champ d'expérimentations et de découvertes partagées par les membres d'un projet (d'habitat groupé). L'existence de cet espace signe un cadre de rencontres inhabituelles. Ce cadre respecte la particularité des espaces spécifiques qui rentrent dans une relation d'échanges. Il s'oppose à l'homogénéisation.

Les pantins ouvrent à la notion d'**objets flottants** en systémique. L'objet flottant a pour caractéristique de permettre la découverte et l'expérimentation.

Apport de la systémique - les objets flottants

Qu'est-ce qu'un objet flottant ? (Philippe Caillé et Yveline Rey³)

Il s'agit de techniques systémiques qu'il peut être judicieux d'utiliser lorsque la parole ne suffit pas ou lorsque la "distance" entre professionnels et famille est difficile à trouver.

Ce sont des outils métaphoriques qui favorisent un travail de médiation, de prise de recul de questionnements mais aussi de conscientisation de l'organisation familiale, professionnelle, des ressources et des leviers de changement.

Ces outils systémiques permettent une communication analogique sans passer par le digital. Ils offrent un espace de co-création au sein duquel il devient à nouveau possible de (se) raconter.

³ CAILLE Philippe et REY Yveline, Les objets flottants, Méthodes d'entretiens systémiques, éd. Fabert, Coll. Psychothérapies Créatives, 2017 (nouvelle édition), PP 175.

Comment concevoir-utiliser un objet flottant ? (CAIRN.INFO⁴)

Quand on dit objet flottant, on entre de plain-pied dans le paradigme de la complexité, car il faut entendre à la fois :

- **Objet concept** : qui s'inscrit dans et décrit une théorie constructiviste.
- **Objet expérience** : qui crée un espace de rencontre codifié (répond à une méthodologie) et scande les étapes du parcours.
- **Objet esthétique** : qui par la surprise du beau, favorise le changement au-delà du contrôle, du pouvoir et de la technique. En ce sens, il est également porteur d'une éthique.
- **Objet narratif** : qui invite à raconter l'histoire autrement, par le jeu, la poésie, la métaphore, et engage à une conversation créative.

Instruments d'ouverture et de compréhension, et en aucun cas outils de réparation, les objets flottants agissent sur les notions d'espace et de temps, d'ordre et de désordre. Leur introduction a pour principaux objectifs de mettre en travail les compétences des patients ou des étudiants, de s'appuyer sur les ressources du système et d'activer le couple homéostasie/changement par perturbations réciproques.

Ouvrant à un espace communicationnel, « *l'objet flottant ne se réduit pas à un expédient pour court-circuiter les mots, il vise à une force communicative propre, une magie différente de celle des mots* »... « *là où menace la collusion paralysante du non encore dit, là où tout semble avoir été maintes fois répété... Effet de fascination tout en stimulant l'imagination, en ce sens esthétique du changement* ». (Caille & Rey, 2004)

(...)

Ces outils seront utilisés et appliqués à soi afin de comprendre et de s'approprier ce qu'ils mettent en jeu. Ils permettront à chacun d'enrichir et de développer ses propres compétences dans la communication (qualification, repérage des difficultés, conflits et ressources, meilleure utilisation de l'analogique). Ils inviteront à faire un travail sur l'émotion : comment la penser, c'est-à-dire comment passer du choc de l'émotion à l'élaboration du sentiment et de la pensée (Rey, 2003).

Les objets flottants s'inscrivent dans une modélisation constructiviste (le monde n'est ni révélé, ni donné : il se construit au sein de la relation). Ils marquent le contexte et re-contextualisent l'objectif de la rencontre.

⁴ SPROCQ-DEMARCO Nicole, REY Yveline, « Les objets flottants en formation systémique : contribution au développement personnel et professionnel du futur thérapeute », *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 2008/2 (n° 41), p. 69-80. DOI : 10.3917/ctf.041.0069. URL : <https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2008-2-page-69.htm>

Révélateurs des modèles organisant au sein de l'intersection entre deux systèmes : aidant/aidé, ils laissent des traces et témoignent de cette rencontre.

Parmi les « objets flottants » régulièrement utilisés, citons le jeu de l'oie systémique, le génogramme, le blason, les sculptures, etc.

Le groupe, le système est une entité qui est vue comme une caisse de résonance car il est activé par les termes de la rencontre. Le groupe doit non seulement survivre, mais aussi se renouveler pour tester un cadre riche où ses membres trouvent les impulsions nécessaires à leur double besoin d'appartenance et d'individuation.

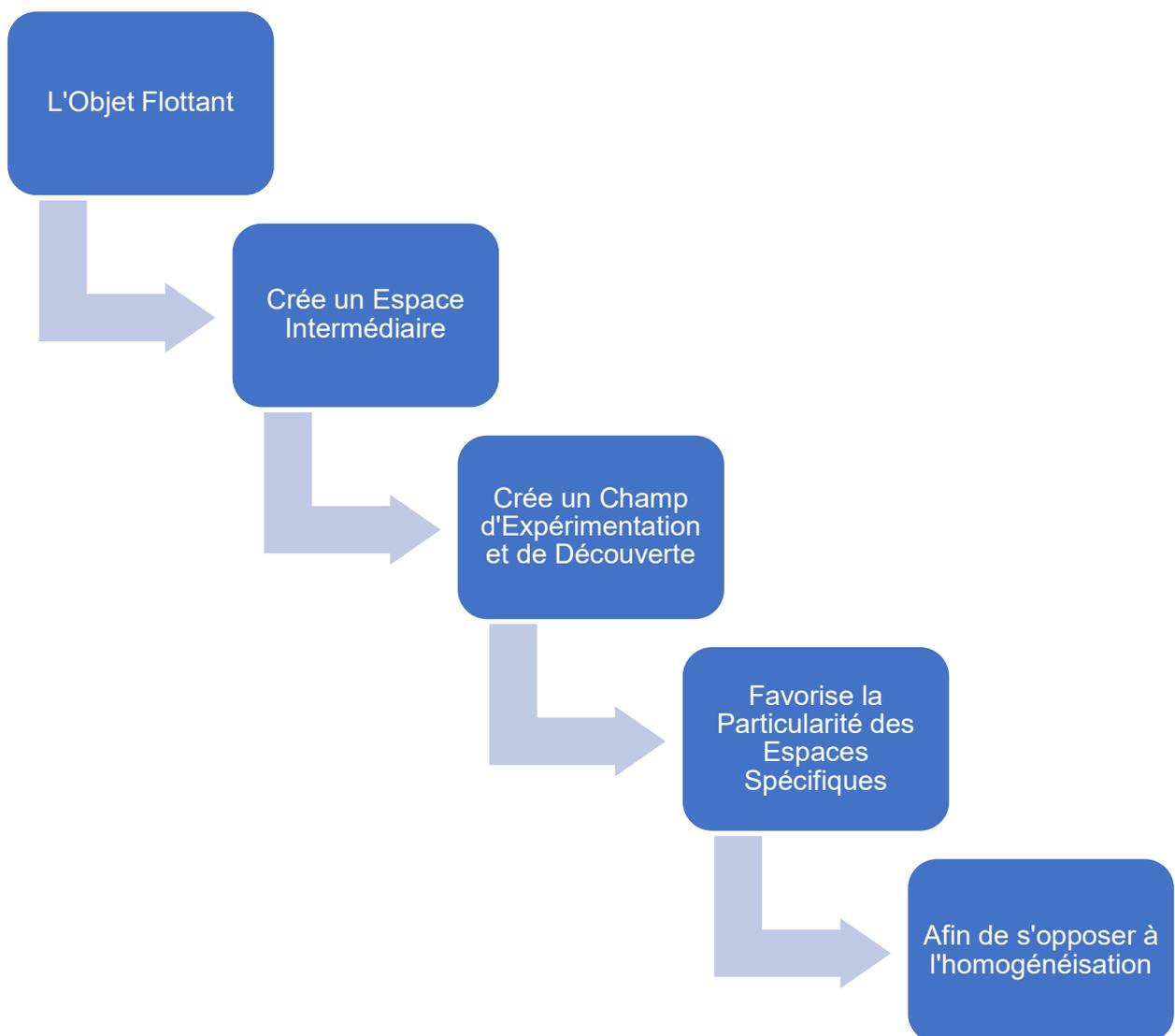


Schéma général des 3 modules

A travers ce guide-outil, il sera possible d'expérimenter les questions de relations et de communication à travers les 3 modules suivants qui ont un enchaînement « logique ».

- Moi
- Moi face au groupe
- Moi avec le groupe

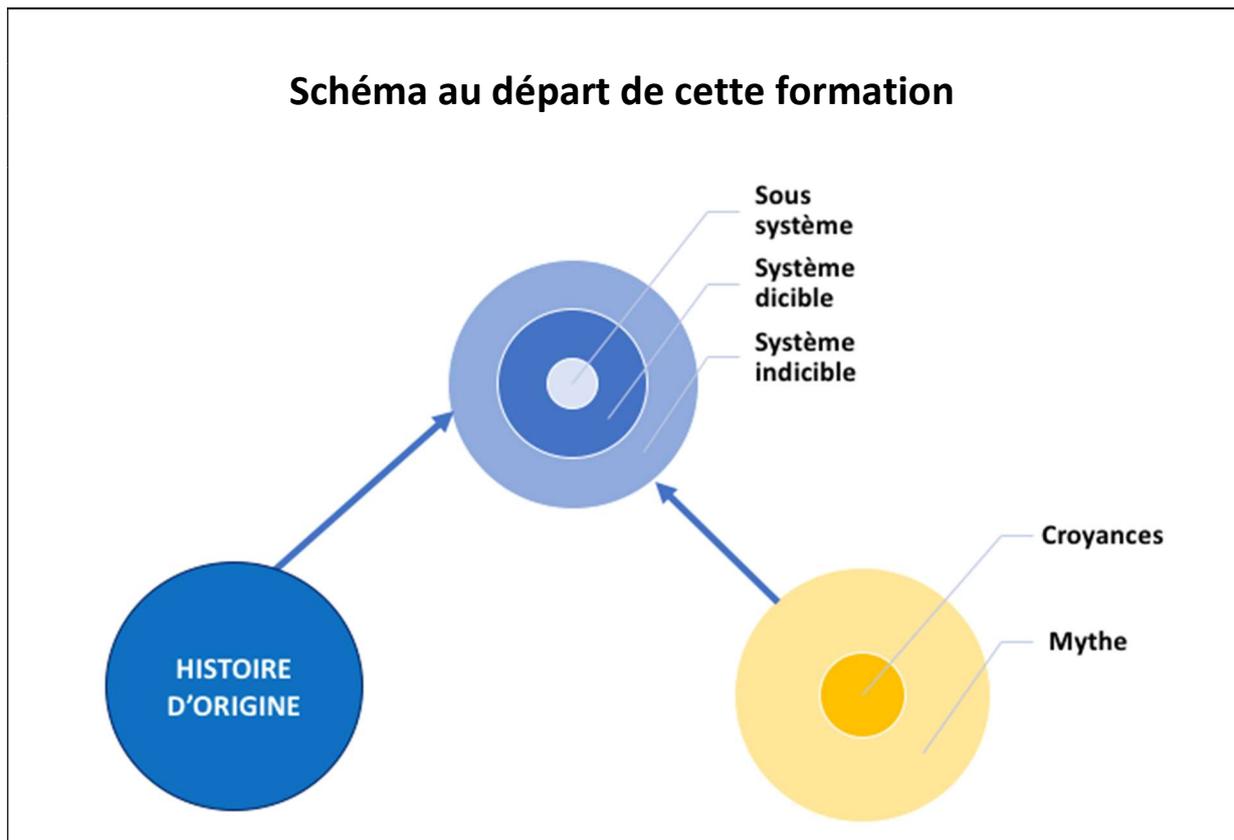


Schéma proposé par Joël Chateau, systémicien

MOI = je me présente

La systémique va m'aider à percevoir mon histoire d'origine, mon « baluchon » ou encore « comment je me perçois et comment je suis perçu par les autres ». Je vais donc tenter de me définir dans un système. Pourquoi ? Parce que s'il y a projet, projet d'habitat groupé par exemple, il faudra a minima un consensus du système pour que je puisse m'y définir.

La conséquence de ce travail est d'arriver à **me reconnaître moi-même** et à **être reconnu dans le système**. Nous ne sommes pas dans une tentative d'homogénéisation ! La systémique est un système comprenant des êtres singuliers qu'il ne faut pas amalgamer !

La systémique va ainsi m'aider à **me définir dans un projet**.

Donc, commençons par le commencement, c'est-à-dire par **me présenter** quand j'arrive dans un groupe. Ici, je suis **dans la rencontre de l'autre**, ce qui me permettra de décoder des choses sur moi-même et donc dans ma rencontre à moi-même à travers l'autre.

Les OUTILS du module « Moi, je me présente »

Ficelle

Le Prénom

J'aime et j'aime pas

OUTIL N°2 - Ficelle



Objectif = Se présenter dans un groupe à travers une consigne qui n'a pas de sens au départ

Une manière originale de se présenter individuellement avec une contrainte qui, a posteriori, va rendre l'exercice plus ludique. On place les personnes d'emblée dans un rapport au corps avec cet exercice kinesthésique où paroles et mouvements devront se combiner.

La première rencontre de l'autre n'est jamais anodine, elle est souvent même capitale, les premières minutes de cette rencontre vont peut-être déterminer mon avis sur l'autre, sans même qu'il y ait le temps de m'en dire plus. Et ce sera la même chose pour lui.elle.

La ficelle est un outil basique qui va servir de support à cette première rencontre de moi avec les autres, en me permettant de **me positionner dans un espace-temps**. La ficelle est un outil de dédramatisation de cette rencontre car elle va m'obliger à me concentrer sur elle et me permettra d'être plus libre pour parler..

En effet, **La parole est plus libre quand il y a un mouvement connexe**. C'est bien ce que nous apprennent les psychométriciens qui travaillent avec de petits enfants. Avant que le langage verbal ne naisse, l'enfant s'exprime avec son corps. Utiliser son corps pour parler aide le développement d'une parole verbalisée.

Je vais donc sélectionner très rapidement et inconsciemment ce que je veux **dévoiler de mon baluchon aux autres**, le tout en quelques secondes. Je vais sans doute dire des choses sur moi-même, que seuls certaines personnes du groupe et peut-être les animateurs capteront.

Apport de la systémique - l'histoire d'origine, le baluchon

Notre identité narrative selon Paul Ricoeur⁵ ...

Paul Ricoeur⁶ (1913-2005), philosophe, explique que lorsque l'on raconte notre vie ou des parties de notre vie, on raconte un récit qui nous permet de créer une forme de cohésion qui est une construction narrative. Il identifie dans la personnalité de chacun.e une partie qui reste fixe, invariant, et une partie qui est mouvante, changeante et que chacun.e « reconstruit » en se décrivant, en se narrant. Chaque personne se construit et se reconstruit dès lors en se racontant. Le « je » peut donc évoluer dans le temps, à travers chaque nouveau récit. Et une part de fiction entre également dans ce récit, y compris parce que ce récit se veut être construit et cohérent. Je me construit dès lors au fil de mes narrations.

... D'où l'importance de mon histoire d'origine, de mon baluchon (Explication librement retranscrite du Site Odysée.be⁷)

Chacun.e doit prendre conscience d'une dimension appelée transgénérationnelle ; chaque membre d'une famille est porteur d'une histoire singulière, avec la culture et les rituels qui lui sont propres. Chacun.e est ainsi inconsciemment bien plus fidèle à ses traditions familiales qu'il.elle ne le croit et reproduit à son insu des schémas traditionnels hérités de sa famille d'origine. Il se produit alors des heurts entre des modes culturels qui sont différents dans leur fonctionnement.

Or, la systémique (rappel) se situe dans l'ici et maintenant, à savoir comment chacun.e communique à l'autre dans son quotidien (par exemple dans les réunions d'habitants en habitat groupé). La question est alors de voir comment faciliter ce dialogue, faire émerger les demandes et les attentes de chacun.e ou comment imaginer une relation entre les habitants sans se faire mal, voire se détruire.

OUTIL N°3 – Le Prénom



Objectif = Se RE-présenter dans un groupe à travers un exercice ludique

Se présenter de manière non conventionnelle en inscrivant son corps dans un espace, celui du groupe. Un exercice kinesthésique qui permet de se rappeler que « soi » est d'abord une personne qui a un corps qui parle et existe indépendamment du langage verbal, dans un rapport META à l'autre.

⁵ Identité narrative en synthèse :

https://www.maphilosophie.fr/voir_un_texte.php?Scle=L%27identit%C3%A9%20narrative

⁶ Ricoeur, Paul : https://fr.wikipedia.org/wiki/Paul_Ric%C5%93ur

⁷ odysée.be = <https://www.therapie-aixenprovence.com/therapie-systemique-familiale-et-conjugale-aix-en-provence/en-savoir-plus-sur-la-therapie-systemique/>

Apport de la systémique - la metaposition

Qu'est-ce que la metaposition ? La metaposition décrit une posture mentale qui permet de pratiquer une « dissociation » afin d'être à la fois l'acteur et l'observateur d'une scène. Dit autrement, la metaposition permet au coach d'avoir une vision sur ce qui se passe dans le processus de coaching entre lui (le professionnel) et lui (émotions, ressentis, opinions, etc.), lui et son client ou sur ce que le client voit de lui-même.

La metaposition, sans se confondre avec le reflet systémique⁸, le rejoint intimement. (...) l'objectif est d'observer dans le processus qui se déroule les éléments qui se répètent et qui vont « au-delà » de ce qui se présente directement. Exemple : une personne arrive régulièrement en retard à une réunion. Il ne faut pas rester bloqué.e sur « il ou elle ne respecte pas le cadre ».

La posture de metaposition fait émettre des hypothèses sur l'observation du processus : ça veut probablement dire quelque chose sur le fonctionnement du client ou sur sa relation avec le reste du groupe. La metaposition est la capacité à se mettre à la frontière du système (puisque l'on ne peut y être extérieur) et à observer l'ensemble du schéma interactionnel entre les éléments du système⁹.

OUTIL N°4 - J'aime et J'aime pas



Objectif = Être dans un rapport à son non verbal dans sa rencontre à l'autre

Qu'est-ce que cela me dit dans MON rapport au non verbal, dans ma relation ou ma rencontre à l'autre ?
Quelle est ma capacité d'affirmation de moi, de manière « primaire » ?

Cet outil est en lien avec les techniques théâtrales. Je vais rencontrer une personne en lui mimant d'abord l'émotion forte qu'est mon rapport à ce que j'aime et n'aime pas. Le mime me sort de ma communication verbale qui semble souvent la plus « facile », mais ce n'est qu'une apparence.

En plénière, chacun.e va exprimer comment il s'est senti dans le fait de se présenter et de se positionner dans le non verbal, comment chacun.e a ressenti cette posture dans le non verbal. Cela me dit quelque chose dans mon rapport au non verbal, ma capacité à être dans une affirmation « basique » de ce que j'aime et ce que je n'aime pas. Ensuite, dans une posture plus META, je vais

⁸ « Dans une perspective systémique, un reflet systémique ou écho systémique est le renvoi du tout dans chacune des parties de ce tout. Chaque partie est en relation avec le tout et se reflète dans chacune des autres parties (comme dans un hologramme). Comme dans un hologramme où tout se retrouve dans chacune des parties, pour celui qui le vit dans une perspective systémique, l'instant présent est un échantillon de toute la réalité. » in Reflet systémique, Paul Delvaux - 20/12/2022 - <https://pauldevaux.fr/reflet-systemique/>

⁹ <https://outilsducoach.com/la-metaposition-en-coaching/>

m'interroger sur le choix des sujets. Pourquoi ai-je voulu parler de ceci ou de cela ? Pourquoi ne pas avoir communiqué ceci ou cela qui me tient peut-être plus à cœur actuellement ?

Cet exercice mesure toute la dimension du non verbal dans ma rencontre à l'autre.

Apport systémique - la communication

La thérapie systémique a été développée sous l'impulsion de l'anthropologue Gregory Bateson au Mental Research Institute plus connu sous le nom de l'école de Palo Alto.

L'approche systémique se distingue des autres approches par sa façon de comprendre les relations humaines : l'individu fait partie et est influencé par différents systèmes : familial, professionnel, social,.. Les personnes dépendent les unes des autres et leurs échanges se font selon des règles implicites de communication utilisées le plus souvent de manière inconsciente. Les difficultés d'une personne signalent parfois une souffrance qui peut parfois être celle d'un système.



“Nous construisons le monde, alors que nous pensons le percevoir. Ce que nous appelons réalité est une interprétation, construite par et à travers la communication”

Paul Watzlawick, théoricien de la communication 1921 - 2007

L'approche systémique prend donc en compte la communication et les interactions entre les individus. Elle est particulièrement utilisée en thérapie familiale car une famille constitue un bien sûr un système social naturel mais l'approche systémique peut bien sûr s'appliquer dans le cadre d'une thérapie individuelle et non familiale : il n'est pas nécessaire de faire participer tout un groupe pour opérer un changement. Modifier unilatéralement ses relations avec les autres personnes du système peut avoir un effet sur le fonctionnement du groupe¹⁰.

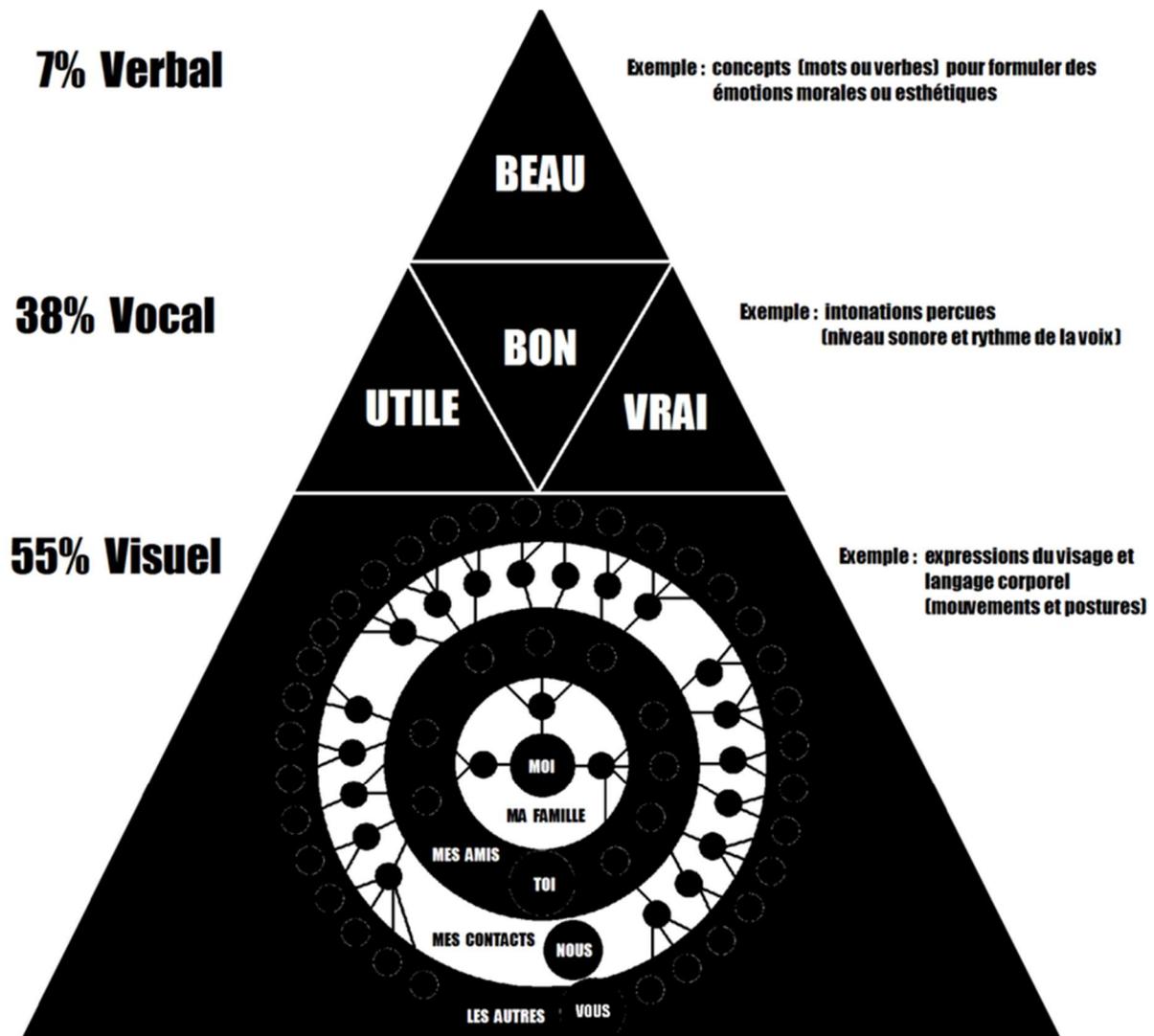
¹⁰ <https://www.formation-therapeute.com/approche-systemique/quest-ce-que-lapproche-systemique.html>

Pour **Albert Mehrabian**¹¹, né en 1939 en Iran et ancien Professeur de psychologie à l'université de Californie à Los Angeles, la communication *en matière d'état d'esprit et de sentiment* fonctionne selon la « **règle des 3 V** » :

7% de communication **verbale** (avec des mots)

38% de communication **vocale** (ton et intonations de la voix)

55% de communication **visuelle** (gestuelle, expressions du visage, odeur, corps en général, etc.)



Dans son livre *La clé des gestes*¹², **Desmond Morris** (zoologie et ethnologue anglais) montre que nos gestes sont souvent plus éloquents que nos mots, que notre gestuelle et nos mimiques nous trahissent. Desmond Morris a passé 10 années à observer les êtres humains pour capter tout ce qui nous révèle, à travers nos tics et nos grimaces : nos doigts qui bougent, nos yeux qui s'agrandissent, nos épaules qui se haussent. Il montre ainsi que toute cette gestuelle est en lien avec nos comportements en société ou nos comportements sociaux : rapports de classe, domination, accouplement, défense du territoire, rites de passage, etc.

¹¹ MEHRABIAN Albert : https://fr.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian

¹² MORRIS Desmond, *La clé des gestes*, éd. Grasset, 1979, PP 320.

MOI FACE AU GROUPE = ma rencontre avec le groupe

En systémique, il faut que je situe ma place dans le système, que je trouve des voies d'accès pour être en phase avec le système.

Rappel théorique :

Nous avons tous notre propre vision du monde, à savoir des croyances, des valeurs. Nous ne nous en apercevons pas toujours, mais nous la considérons parfois comme une réalité alors que ce n'est pas le cas. Et nous avons aussi bien souvent du mal à nous en défaire. C'est elle qui nous pousse à agir, nous fait prendre des décisions qui nous semblent être les bonnes alors qu'elles peuvent faire de nombreux dégâts. (Epsilon Melia)

Un système est un ensemble d'organismes vivants nourris de croyances, de mythes, de résonances. Le système est un organe vivant également et qui est la somme des parties singulières. Il faut casser l'illusion qu'un système est un ensemble d'homogénéités. Un système ne fonctionne pas bien si nous sommes tous pareils. Ce que je ne maîtrise pas et qui m'échappe dans le système, c'est que celui-ci a ses propres lois qui ne sont pas contrôlables. On peut écrire autant de charte (en habitat groupé) que l'on veut - si le système se sent maltraité, ces chartes ne serviront à rien.

Le groupe, le système se trouve constamment mis au défi de devoir improviser par le fait même qu'il est une organisation vivante. Le système doit pouvoir satisfaire les besoins multiples, changeant et conflictuels de ses membres. Le système doit pouvoir s'ajuster aux attentes souvent obscurément formulées par une société elle-même agitée par de constants remaniements. Par définition, un système ne peut pas être figé - par définition, il faut pouvoir accepter l'improvisation continuelle. Les conflits font partie du système et doivent être acceptés en tant que tels.

Les OUTILS du module « Moi face au groupe »

Se déplacer dans l'espace

Copier la pose

Le Clap

« Mata Mamata Matma »

Le Gromelot

OUTIL N°5 - Se déplacer dans l'espace



Objectif = un système est une occupation de l'espace, de manière physique ou mentale

Quelle est ma place dans le groupe ?

Comment ce groupe, cet organe vivant se bouge et quelle place j'y trouve ? Il s'agit de se mouvoir de manière inhabituelle pour appréhender autrement l'espace et les autres.

En systémique, un système est une occupation de l'espace, physique ou mentale. La question est : « *quelle est ma place dans le groupe ?* » « *Comment cet organe vivant se bouge et quelle place j'y trouve ?* »

L'idée de l'exercice est de proposer aux participants de réfléchir au fait que plus une multitude d'informations est donnée, plus la solidarité du groupe devient complexe.

Je suis affilié avec le groupe constitué au sein d'un habitat groupé dans la mesure où je co-construis l'occupation de l'espace dans ce groupe ou ce système. **Le rapport à l'espace et au territoire** sont des éléments importants en systémique et pour vivre en collectif, notamment dans un habitat groupé.

Apport de la systémique - notion de proxémie ou proxémique¹³

La question de l'espace est au cœur de l'habitat groupé, mais est aussi un sujet très important en systémique qui analyse les distances et les proximités au sein d'un système. En quelques mots, les sensations liées à la distance à l'autre est une construction sociale (familiale, générationnelle, culturelle, etc.). Ressentir une personne trop ou pas assez proche relève du jugement de valeur.

*Le systémicien **E.T. Hall** a beaucoup travaillé sur ces notions de proxémie, notion à laquelle il donne la définition suivante : « **la proxémie est l'ensemble des observations et théories concernant l'usage que fait l'homme de l'espace en tant que produit culturel spécifique** »*

*Il ira même jusqu'à édicter une « loi de la proxémie » : « **Toutes choses égales par ailleurs, ce qui est proche est pour moi (ici et maintenant) plus important que ce qui est lointain (étranger, ailleurs, autrefois, plus tard)** ».*

Cette notion de proxémie va s'ancrer également dans la notion de territoire, à savoir que le territoire est l'ensemble des proximités que chaque personne se crée, avec des critères dont elle a seule le secret. Chaque territoire est donc unique et non dicible. Pourtant, la systémique va aussi ajouter qu'il existe des territoires « choisis » et des territoires « subis ». Le territoire est choisi par la personne lorsque ces « proximités » sont en accord avec sa volonté - le territoire est dit subi lorsqu'il n'est pas en accord avec la volonté de la personne.

Dans un habitat groupé, la notion de proxémie et de territoire choisi-subi est capitale. De nombreux « litiges » proviennent de l'incompréhension que les territoires sont propres à chacun, que la proxémie est une construction sociale qui se trouve dans mon « baluchon » à l'arrivée et relève le plus souvent de l'indicible. Quel est mon territoire ? Qu'est-ce qui relève de l'indicible pour moi ?

Proposer un exercice de déplacement dans l'espace, outre l'intérêt de soulever cette notion de proxémie et de territoire, a aussi pour intérêt de montrer qu'une personne aura pour objectif (par exemple en arrivant dans un habitat groupé) de tenter de s'affilier au système.

¹³ LE BOULCH Gaël, Approche systémique de la proximité : définition et discussion, Hal Open Science, HAL Id: halshs-00140280, déc. 2001 - <https://shs.hal.science/halshs-00140280>

S'affilier au système est un mouvement « naturel » qui nous vient de l'époque préhistorique où il était capital pour la survie de l'être humain de rester dans le groupe, de s'affilier au groupe, de suivre le groupe. En tant qu'individu, même si son idée était meilleure que celle du groupe, elle pouvait s'avérer être dangereuse si celle-ci l'éloignait de son groupe d'appartenance. La systémique a également beaucoup exploré le concept d'affiliation. Deux niveaux sont ici indiqués : l'affiliation à l'autre et l'affiliation au groupe. Les deux modes sont importants pour vivre en collectif, par exemple dans un habitat groupé.

Apport systémique - le concept d'affiliation¹⁴

Tous les éléments d'un système s'inter-influencent. C'est par le biais de ces interactions que la modification d'un élément peut produire un changement dans tout le système. Faut-il encore faire partie du système en question !

(...)

Mais cette idée simple, "faire partie du système, se faire accepter par lui" se révèle en pratique plus complexe et plus délicate qu'il ne semble.

"Sans alliance, pas de travail possible" dit-on.

(...)

L'ALLIANCE AVEC UNE PERSONNE

Comment cependant créer un lien suffisamment solide avec, non pas une personne, mais un groupe traversé par des tensions, des oppositions, des conflits ? Le symptôme divise le plus souvent la famille en sous-systèmes qui s'affrontent. De plus, souvent, les contradictions sont aussi à l'intérieur même de chacun, apparentes ou non, conscientes ou non. Les thérapeutes sont mis en situation permanente d'appel à coalition pour soutenir les uns contre les autres, et réciproquement.

– Comment se faire accepter par cet ensemble "hétérogène", et être proche non seulement de quelques éléments ?

– Comment se débrouiller de ses propres mouvements de sympathie et d'antipathie ?.

(...)

Dans une perspective systémique, soutenir une personne, c'est aussi respecter ses relations importantes, fussent-elles conflictuelles ou sources de souffrance. En effet, l'on sait que le conflit ou la souffrance sont le plus souvent, non pas l'expression d'un souhait de rupture, mais la marque du lien, de l'intensité des frustrations et de la force des attentes qui y sont vécues.

¹⁴ BALTA François, Partages autour de la systémique, Alliance, affirmation, apparemment, joining ... Vous avez dit affiliation, IDRES asbl - <http://www.systemique.be/alliance-affiliation-apparemment-joining>

(...)

L'ALLIANCE AVEC LE SYSTEME

– *Qu'est-ce que s'allier avec un ensemble qui n'existe pas en tant qu'objet isolable, séparable des membres qui le composent ?*

– *De plus, un système contient tellement de dimensions et de niveaux contradictoires, comment réaliser cette alliance jugée indispensable ?*

L'alliance, l'affiliation, se fera alors avec les règles du système. Le problème devient celui de ce repérage des règles intrinsèques à un système singulier. Ce travail pourrait laisser croire que le thérapeute est extérieur au système dont il déterminerait, en observateur impartial, le fonctionnement. Depuis la deuxième cybernétique, on sait que l'observateur fait partie de l'observation. Il s'agira donc alors davantage d'identifier des règles de fonctionnement qui s'installent dans l'échange (...), de les nommer, d'en repérer la(les) fonction(s), et d'en défendre l'intérêt.

(...)

OUTIL N°6 – Copier la pose



Objectif = S'interroger sur la force du groupe dans sa capacité à me modeler

Dans un collectif, il faut tout à la fois se rapprocher des autres pour créer du « commun » sans se perdre complètement dans ce « commun ». Un exercice qui illustre cette réalité.

Quand j'arrive dans un nouveau groupe (habitat groupé), il y a une sorte de période de « lune de miel », période durant laquelle je vais tenter de me rapprocher du système, voire de me fondre dans celui-ci. Parce que le système impose qu'on ait une composante commune pour « vivre ensemble ». Mais cela peut mener à la trahison de soi-même. On a envie d'abandonner un peu ou beaucoup de soi pour se fondre dans un collectif qui apporterait plus que de rester seul. Cet exercice invite à ne pas dépasser certaines limites.

Apport systémique - un système vivant

L'approche de Palo Alto fait référence d'une part à l'organisation des systèmes, d'autre part à ses applications dans le champ des relations interpersonnelles et du changement des individus et des organisations. L'approche systémique invite à s'interroger sur ce qui crée et maintient ce système vivant.

*La définition d'un **système « vivant »***

Un système est un ensemble d'éléments en interaction suffisamment forte pour constituer un tout qui ne peut être décrit en considérant séparément ses éléments. Dans cette perspective, les équipes, les entreprises, les collectivités de travail sont définies comme des systèmes ouverts, c'est-à-dire en interaction avec un environnement.

Les 3 principes systémiques

***Le principe de totalité** : le tout est plus que la somme de ses parties. Comprendre un système dans sa totalité, c'est dépasser l'analyse de ses éléments intrinsèques. C'est aller du système vers les individus plutôt que des individus vers le système. Le comportement des individus est une conséquence du fonctionnement du système et non l'inverse.*

***Le principe d'homéostasie** : tout système tend à réduire les variations qu'il connaît et à les maintenir entre des limites acceptables. Un système ouvert possède des mécanismes de régulation qui lui permettent de se maintenir dans un état stable, en toutes circonstances, même lorsque l'environnement change. Ces régulations permanentes permettent au système de survivre et de se maintenir. Leur fonctionnement est une action en retour vis-à-vis d'un facteur interne ou externe. Elles sont, la plupart du temps, implicites dans les systèmes que nous abordons.*

***Le principe d'équifinalité** : La structure actuelle (hic et nunc, « ici et maintenant ») des interactions d'un système explique mieux son fonctionnement que l'histoire du système. En fonction de ce principe, ce n'est pas tant la recherche des causes antérieures qui aidera à résoudre un problème donné que la clarification des modes actuels de fonctionnement ou dysfonctionnement du système où il se produit.¹⁵*

Un **système vivant** est un système composé de multiples interactions entre les personnes. Un groupe composé de 10 personnes devra donc comptabiliser $10 \times 9 \times 8 \times \dots \times 1$ interactions, ce qui rend le système vivant également un **système « complexe »**.

Et un système vivant et complexe, cela évolue, cela bouge, cela explose ... comme dans tout groupe ... et tout habitat groupé ... L'exercice tend à montrer que le système va en effet réduire les variations et sa diversité à travers le temps si un autre « mouvement » contraire n'est pas impulsé. Le renouvellement des habitants, avec des départs et des arrivées, vécu souvent difficilement, voire comme un échec, est pourtant un moyen pour le système de maintenir sa diversité.

¹⁵ <https://www.institut-repere.com/Institut-Repere/quest-ce-que-la-systemique.html>

OUTIL N°7 - « Le Clap »



Objectif = Travailler son appartenance au groupe en trouvant un rythme commun

C'est un exercice qui tend à développer – à travers le mouvement – une coordination et une synchronisation entre participants. Travailler le sens du rythme et de l'écoute des autres qui m'entourent dans un enchaînement commun.

Travailler son appartenance au groupe, c'est aussi entrer en « résonance » avec ce groupe. Je suis un des instruments de cet orchestre collectif à inventer. L'idée est ici d'unifier un groupe autour d'un rythme. Les variantes sont liées à la surprise. Des mécanismes humains qui jouent sur ...

Le rythme du système

La notion de temporalités différentes ou identiques - Comment vivre ces différences ? Comment accepter que le système soit par moment au ralenti et par moment en pleine explosion ?

La notion de résonance au sein du système - Comment se mettre en résonance avec le groupe, dans une boucle qui doit exister à un certain rythme, ce qui se ressent dans le non verbal ?

Apport systémique - le concept de résonance

Mais qu'est-ce que le concept de « résonance » en systémique ?

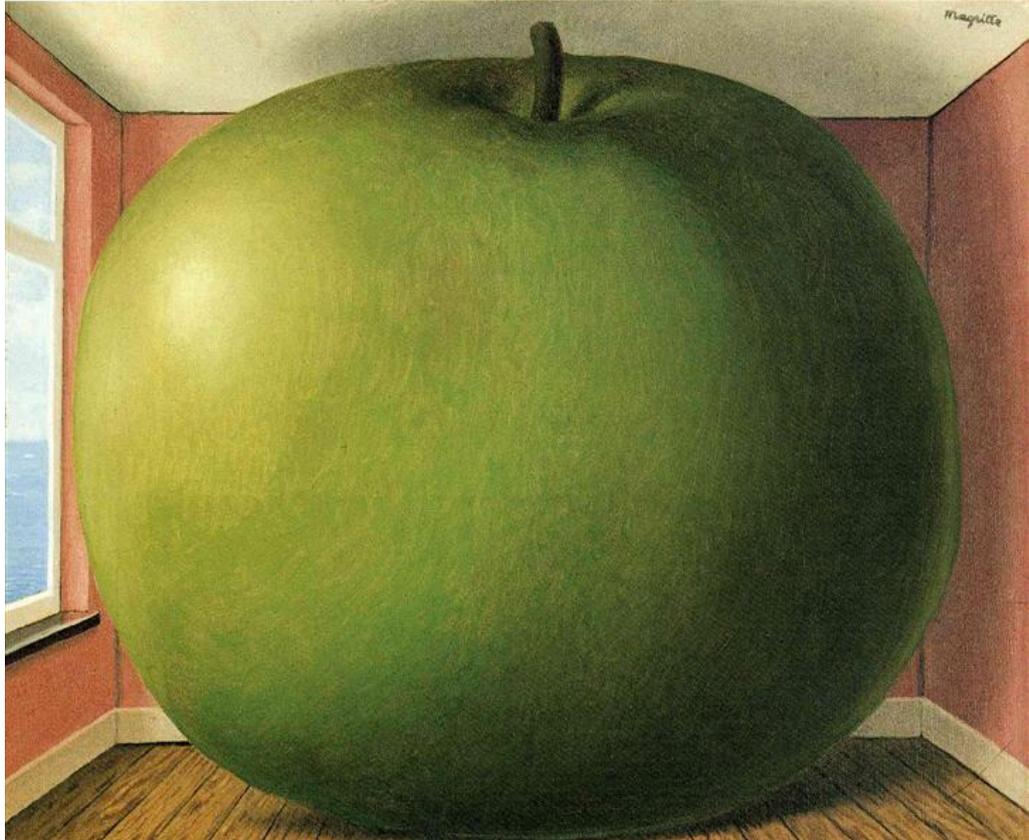
Mony Elkaïm¹⁶, (1941-2020), neuropsychiatre et professeur honoraire à l'Université Libre de Bruxelles répond à cette question pour un article paru dans [cairn.info](https://www.cairn.info).

Le concept de résonance est un concept systémique et circulaire : il insiste sur la fonction du vécu d'une personne pour les membres du système humain auquel elle participe. On pourrait imaginer la résonance comme un iceberg dont la partie visible au-dessus de l'eau s'apparente au contre-transfert, au lien entre le passé d'une personne et son vécu à un moment spécifique. La partie la plus importante de cet iceberg est celle qui se trouve au-dessous de la ligne de flottaison. Elle représente la fonction du vécu de cette personne en tant que renforcement et « protection » des constructions du monde, des croyances profondes des membres du système humain auquel elle appartient ; il s'agit d'ailleurs non seulement de protéger les constructions du monde de ceux qui l'entourent mais aussi les siennes propres.

Par ailleurs, cette fonction a comme propriété d'amplifier un élément de notre histoire, une croyance qui nous est propre. Imaginons que cette croyance ait la

¹⁶ ELKAIM Mony : https://fr.wikipedia.org/wiki/Mony_Elka%C3%AFm

taille d'une pomme. Elle va se retrouver grandie à un point tel qu'elle remplira complètement la chambre dans laquelle elle se trouve, à l'image du tableau qui s'intitule « La chambre d'écoute » de Magritte.



*Dans mes précédents écrits (cf. **Elkaïm**, 1989), je n'ai sans doute pas insisté suffisamment sur cette fonction de la résonance. En effet, pour moi, un système humain n'est pas simplement un système d'individus en relations, mais bien un système de constructions du monde en relation.*

Si le sentiment qui naît chez l'intervenant ou le thérapeute l'éloigne de sa neutralité bienveillante, c'est fréquemment parce que ce vécu va renforcer chez les membres du système, lui y compris, certaines croyances afin de protéger l'homéostasie des constructions du monde du système. À partir de ce moment, si l'on accepte que la résonance est liée à nous, mais non réductible à nous, elle peut devenir source d'hypothèses quant aux constructions du monde des autres membres du système d'intervention. Par exemple : si je me sens rejetant, dans quelle mesure la personne qui me fait face n'est-elle pas en train de me sculpter pour renforcer sa construction du monde qui est qu'elle ne peut qu'être rejetée. Mon comportement renforcera alors le non changement, l'aidera ainsi à maintenir son armure et à ne pas s'exposer à la désillusion.

Au début, ce qui m'avait intrigué, c'était la manière dont différents systèmes humains en relation permettaient à une règle qui leur était commune de s'amplifier et de devenir dominante ; j'ai retrouvé le même processus lors de supervisions lorsque je voyais une règle commune au thérapeute, au patient et

au contexte d'intervention s'amplifier. J'avais d'abord appelé ce que je découvrais « intersection ». C'est **Heinz von Foerster** qui m'a proposé de nommer ce concept « résonance » pour mieux rendre compte de son aspect dynamique. Je me rends pourtant bien compte que ni le terme « intersection » ni celui de « résonance » n'implique automatiquement l'idée circulaire de fonction.

D'ailleurs, ce concept de résonance qui insiste sur le fait que je ne suis pas au centre du monde mais seulement un membre de ce monde évoque le titre du dernier ouvrage en anglais de **Heinz von Foerster** : « Part of the world »¹⁷.

OUTIL N°8 - « Mata Mamata Matma »



Objectif = Partager des émotions en tentant d'avoir une cohérence corporelle qui accompagne l'émotion

Cet exercice est une forme de lâcher-prise pour amener cette cohérence entre ce que je dis et ce que je vis. La phrase très « non-sens » va dédramatiser les choses.

Si j'accepte de rentrer dans un système, dans un collectif, dans un habitat groupé, je vais inévitablement être confronté.e à mes émotions et à celles des autres. Ce qui peut sembler agréable à certains moments peut aussi être vécu avec une grande violence à d'autres. D'autant que mon non verbal « trahit » mes émotions quand bien même je ne voudrais pas les partager. Lorsqu'un problème survient, je risque d'être vite débordé.e par mes émotions et/ou celles des autres.

Rappel

Ce sont les émotions qui guident nos actions. On doit donc les envisager pleinement quand un problème survient car les émotions font partie du problème. Vouloir « prendre en charge » la détresse d'autrui peut empêcher cette personne de trouver elle-même une solution au problème qui la met en état de détresse.

Mais qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion est une réaction de l'organisme à un événement extérieur, et qui comporte des aspects physiologiques, cognitifs et comportementaux. Par exemple, la peur peut s'exprimer par des battements de coeur, une interprétation négative de la situation et le fait de courir.

Paul Ekman, l'un des spécialistes les plus influents dans l'étude des émotions, affirme qu'il y a six émotions de base : la joie, la tristesse, le dégoût, la peur, la colère et la surprise. Celles-ci surgissent brusquement et ne sont ni volontaires, ni raisonnées.

¹⁷ ELKAÏM Mony, « À propos du concept de résonance », Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux, 2010/2 (n° 45), p. 171-172. DOI : 10.3917/ctf.045.0171. URL : <https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2010-2-page-171.htm>

Les émotions secondaires (ou émotions mixtes) constituent, quant à elles, des mélanges d'émotions de base. C'est par exemple le cas de la honte qui réunit de la peur et de la colère (envers soi-même). Elles sont également plus « réfléchies ». La liste des émotions secondaires est longue et comporte notamment l'amour, la haine, la méfiance, la culpabilité, etc.¹⁸

Sans entrer dans les détails, plusieurs théoriciens estiment que les **4 émotions de base** renvoient à 4 actions pour nous aider à poursuivre notre route :

- **La colère** sert à repousser ses limites personnelles ou à défendre son espace vital
- **La peur** permet de reculer, de fuir un danger, de se mettre en sécurité
- **La joie** sert à avancer en partageant, en se motivant, en célébrant
- **La tristesse** permet de faire du lâcher prise et d'attirer la compassion

Cet exercice propose de les explorer en jouant, donc en **metaposition**.

Apport de la systémique - les émotions

Le lien avec la systémique est que l'expression des émotions fait partie du système (voire aussi du problème s'il y en a). La libération de l'émotion permet de se situer au plus juste dans le système. Mais avant cela, il faut exprimer pourquoi les êtres humains ont du mal à exprimer leurs émotions. Est-ce que la colère est admise dans un groupe (notre habitat groupé) et, si oui, sous quelle forme ?

Dans les Chartes Habitat Groupé, il est peut-être indiqué que la violence n'est pas admise ou qu'il faut s'exprimer de manière non-violente ou que les émotions doivent être contrôlées. L'émotion en soi n'est pas dangereuse, mais les violences émotionnelles souvent non verbales peuvent mettre à mal un collectif. Comment le système peut réguler les violences émotionnelles qui s'y déroulent ? Quel est l'élément régulateur dans un système ? Qui garantit le cadre ? Si le système ne réagit pas face à l'agressivité, le système devient permissif et permet que cela recommencera.

Les émotions viennent aussi de nos histoires d'origine, nos croyances. Elles renvoient à l'idée du baluchon avec lequel nous arrivons dans un collectif. En systémique, c'est le mythe d'origine de la personne comme organe vivant. Le baluchon, c'est l'histoire de chacun.e qui est respectable et à respecter. Ma rencontre avec le groupe, avec mon baluchon doit me faire me poser la question : « qu'est-ce que je peux prendre de mon baluchon et le mettre dans le baluchon commun et que je devrais garder pour moi ? ». D'où la notion paradoxale de dire qu'en même temps je suis affilié.e au système et en même temps j'ai besoin de garder mon système d'origine, sinon je me perds.

¹⁸ LECOMTE Jacques, « 6. La psychologie des émotions », dans : *30 grandes notions de la psychologie*. sous la direction de LECOMTE Jacques. Paris, Dunod, « Les grandes notions de la psychologie », 2017, p. 31-35. URL : <https://www.cairn.info/30-grandes-notions-de-la-psychologie--9782100763474-page-31.htm>

OUTIL N°9 - « Gromelot »



Objectif = Arriver à faire la différence entre le dicible et l'indicible

Le lâcher-prise est ici exploré, en tentant de repousser les limites de la retenue « naturelle ». Ceci se réalise à travers la construction d'un langage imaginaire en utilisant une technique théâtrale.

En systémique, il s'agit de **faire la différence entre le dicible et l'indicible**. Il s'agit de travailler sur l'intention. Je dois arriver à comprendre **l'intention** de l'autre, ce qui est plus complexe qu'une simple **émotion**. En systémique, l'idée est d'accepter l'indicible comme un fait de fonctionnement du système. Cela peut permettre d'ouvrir un champ nouveau de compréhension. Le système a ses propres règles, comme un organe vivant et qui bouge. Cet organe doit dès lors être compris au-delà ou en-deçà des mots. Il s'agit d'accepter dès lors que chaque réunion deviendra un nouveau système de compréhension. Notre posture au démarrage d'une réunion parle pour nous.

Apport de la systémique - dicible et indicible

L'intention et l'émotion ...

*Mais aussi le dicible et l'indicible qui renvoient à la complexité de l'approche systémique. **Bernard Séjourne** nous explique la différence :*

Le dicible est en général ce qui va relever du projet, du produit, du résultat que l'on attend (par exemple lorsque l'on met en route un projet dans un habitat groupé). L'indicible sera ce qui relève du processus complexe qui sera mis parallèlement en place pour que le résultat advienne.

Du côté du dicible, on retrouvera dès lors : l'explication, la disjonction, la structure, la forme, l'optimisation, la causalité ou la science.

Du côté de l'indicible, il faudra aussi penser à l'implication, la conjonction, le processus, le lien, l'adéquation, la finalité ou l'art.

Du côté du dicible, il y a les critères objectifs, les frontières claires et connues (du groupe, d'un projet), la gestion du groupe et l'optimisation du projet, la faible marge de manoeuvre (car les objectifs doivent être respectés).

Du côté de l'indicible, il y aura également le domaine acceptable par les parties (au-delà des frontières établies), l'ouverture du projet sur les parties, les ajustements entre les membres du groupe, la marge de manoeuvre plus forte (par l'ouverture de négociations).

***Bernard Séjourne** termine son exposé par quelques extraits du livre « finite and infinite game » :*

76 Le discours infini est le mode de discours qui nous rappelle que la nature est indicible. Le langage fini existe déjà formé avant d'être exprimé. C'est d'abord un langage, et en suite nous le parlons. Le langage infini n'existe qu'au moment où il est exprimé. C'est dans ce sens qu'un discours infini émerge toujours d'un silence parfait.

78 Les conteurs ne convertissent pas leurs auditeurs, ils ne les mènent pas dans les régions d'une vérité supérieure. Ignorants tout autant de la notion du vrai que du faux, ils offrent une vision.

94 Le mythe provoque les explications mais n'en accepte aucune. Là où l'explication dissout l'indicible dans le dicible, le mythe réintroduit le silence qui rend possible le discours originel¹⁹.

MOI AVEC LE GROUPE = l'affiliation

L'affiliation dans un système : **pour que le système vive, il faut que chaque membre du système soit affilié au système.** A partir du moment où je ne me sens pas-plus affilié au système, je dois partir ou ... il faut imposer un changement de système.

L'affiliation, ce n'est pas d'être dans un bien-être au sein du groupe. L'affiliation, c'est se sentir affilié à toutes les composantes de ce système = la **croissance** et la **devise** d'un système. La croissance, c'est le fait que je crois que mon histoire peut s'intégrer dans le système, mais attention ... Je peux me tromper ! La devise, c'est ce qui régit le système, c'est ce qui fait effet de **Loi du système**. Chaque membre du système doit être affilié à la devise, il doit **devenir loyal** face à cette devise.

L'imposition d'un changement crée une turbulence dans le système. **Se prémunir du changement est impossible.** Selon certaines modalités, une devise peut évoluer.

Les OUTILS du module « Moi avec le groupe »

Blason
Métaphore
Sculptures

OUTIL N°10 - « Blason »



Objectif = Chercher la valeur du système, l'éthique du système, la mission du système

Réfléchir ensemble à ce qui m'affilie à l'histoire, à mon histoire, à l'histoire de chacun.e. Le contraire serait une « croyance ». Le groupe doit pouvoir transcender les destins individuels.

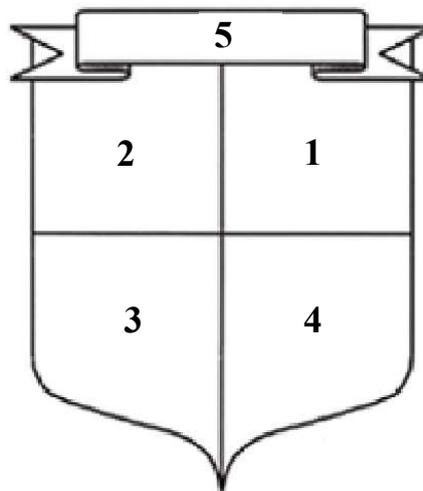
¹⁹ SEJOURNE Bernard, « Projets complexes » lors du 6me congrès européen des sciences des systèmes, Institut Héraclite, 19-22 septembre 2005.

Je me suis rencontré.e, puis j'ai rencontré le groupe, le collectif, l'habitat groupé. Maintenant, il est temps d'explorer le fait de prendre ma place dans ce groupe, de m'affilier au groupe. Le Blason est un outil par excellence systémique qui va me et nous permettre de nous offrir un espace-temps où vont pouvoir se projeter, s'imprimer, mais aussi se décaler tout un faisceau d'émotions.

Cet exercice va me et nous permettre de « danser » avec les différents temps du groupe. La réalisation du Blason va aussi me et nous permettre de commencer à intégrer les autres étapes déjà franchies durant cette formation.

On demande au sous-groupe (habitat groupé) de se représenter selon un blason :

1. **Dessin = Se représenter ou représenter le groupe** → c'est aussi se positionner dans un temps mythique, dans un temps de *leurs* croyances par rapport à *eux* ou au groupe. On pourrait demander ensuite chacun.e (quand le blason est terminé) où il.elle se situe dans le groupe au travers de ce dessin.
2. **Nommer un personnage ou un événement phare**, dans l'idée d'une projection à venir (de l'habitat groupé). L'animateur pourrait en fin d'exercice demander le lien ou pas entre le dessin de la case 1 et celui de la case 2.
3. **Nommer des alliances, ressources** dont le groupe pourrait disposer.
4. **Nommer la ou les missions dont chacun se sent investi en tant que membre**. C'est ici que se situeront tous les enjeux entre loyauté et autonomie dans le groupe.
5. **Nommer une devise**. Ce sera ici un repère d'affiliation.



Apport systémique - concept de blason

Yveline Rey, maître de conférence en Psychologie clinique à l'Université de Savoie Chambéry, nous invite à « penser le blason en thérapie systémique : le blason familial »²⁰. Elle y explique que, parmi les « objets flottants » utilisés en systémique, se trouve le « blason » qui doit permet de rendre lisible (dicible ?) Une ou plusieurs images de l'identité d'appartenance (d'une personne ou d'un groupe) en étant une carte mobile, interactive, temporaire et donc évolutive. Elle renvoie aux propos de Michel

²⁰ Yveline Rey, « Penser l'émotion en thérapie systémique : le blason familial » in Thérapie familiale, Genève, 2000, Vol. 21, N°2, pp. 141 à 154. https://cerasaquitaine.org/wp-content/uploads/2021/05/blason_familial_Rey.pdf

Serre concernant nos cartes d'identité qui ne nous définissent pas, qui n'indiquent même pas nos appartenances ni nos filiations (ou affiliations).

Elle nous dit qu'il n'existe pas d'identité sans appartenance, appartenances faites de règles d'échange, de codes et de rites. Ce sont les croyances partagées à travers l'histoire que l'on se raconte ... les mythes qui nous structurent entre appartenances et autonomie.

Ensuite, elle explique qu'il n'existe pas d'identité sans mémoire. Une mémoire verticale qui est le fruit d'une transmission, au fil des générations (ou des entrées et sorties dans un habitat groupé), mais aussi une mémoire horizontale qui relie le collectif à son écosystème socioculturel.

Et, pas de mémoire sans émotions ... selon le moment, un événement peut être sélectionné, stocké, prendre du relief ou au contraire être évincé, occulté, annulé du récit. Cela dépend de la trame émotionnelle dans laquelle se déroule l'événement. La mémoire collective peut raviver la mémoire individuelle et vice-et-versa.

Le blason, comme les autres « objets flottants » est un médiateur de communication. Il a pour ambition affichée de travailler avec et sur la culture du groupe d'appartenance. L'emblème et la devise renvoient au temps mythique du collectif pensé par les individus qui le composent à ce moment-là. Il a pour fonction aussi de révéler les fils qui relient les appartenances, avec des identités parfois recouvertes par ces appartenances.

OUTIL N°11 - « métaphore »



Objectif = amener des ouvertures imprévues vers les dimensions de l'imaginaire et des émotions

L'image de la métaphore va dévoiler des côtés symboliques et mythiques ainsi que des croyances. La métaphore va dédramatiser en disant des choses qu'on ne pourrait pas dire avec des mots « simples », peut alerter sur certaines représentations.

Que ce soit lors d'une arrivée dans un groupe ou parce qu'il y a des choses qui semblent difficile à énoncer, la métaphore est un outil « systémique » auquel il est possible de recourir.

Mais qu'est-ce qu'une métaphore ?

C'est une figure de rhétorique qui consiste en un transfert de sens par substitution analogique (= un terme concret dans un contexte abstrait). A travers un mot ou une expression, la métaphore va condenser le sens ou le poids d'une phrase toute entière. Exemples :

*J'ai une montagne de travail
La coupe est pleine
C'est la goutte qui fait déborder le vase*

*L'homme est un loup pour l'homme
Je suis morte de fatigue
Mon patron est un requin
C'est une vraie tête brûlée
Je suis souvent dans la lune*

...

Apport systémique – concept de métaphore²¹

Jean-Paul Gaillard²², thérapeute systémicien et psychanalyste explique ainsi l'intérêt de la métaphore pour la systémique :

Le second objet de la métaphore est alors chargé de représenter le premier, non seulement en l'insérant dans un univers de sens qui lui donne une force évocatrice qu'il n'a pas à lui seul, mais aussi et surtout en imposant la force du mouvement. Nous « voyons » notre interlocuteur au pied de la montagne à gravir ou la personne toute petite au fond du gouffre.

Il existe 2 types de métaphores :

Celles qui se bornent à qualifier un objet : une montagne de travail

Celles qui se substituent à l'objet rendant sa mention superflue : la coupe est pleine

*C'est la seconde métaphore qui va intéresser davantage le systémicien qui y verra **une plus grande efficacité de « changement »** parce que davantage perturbatrice, ce qui va induire un processus de recomposition pour la comprendre.*

(...)

La métaphore est un puissant moteur d'affiliation car il va nous obliger à partir du monde de l'autre pour s'y ajuster. Elle nous oblige à renoncer à nos représentations favorites (habituelles) pour repérer ce que l'autre nous donne à voir et pour y prendre appui avec empathie et humour. Son usage au sein d'un groupe nous évite de moraliser.

(...)

Jean-Paul Gaillard propose en fin d'exposé une mise en situation qui peut être reproduite en formation :

Trois personnes se présentent tour à tour les unes les autres à partir de leurs points forts et de leurs points faibles.

Tour à tour, deux d'entre elles inventent une métaphore qui correspond à la troisième, à trois niveaux : donné, souhaité, craint.

L'hypothèse est que cette métaphore, si elle est suffisamment pertinente, émergera forcément une fois ou l'autre chez les proches de la personne concernée.

²¹ Site IDRES : <https://spip.systemique.eu/IMG/pdf/metaphore.pdf>

²² GAILLARD Jean-Paul : www.gaillard-systemique.com

L'élément métaphorique prend ainsi une place d'intermédiaire entre deux types de pensées²³ :

- La pensée qui est **OBJECTIVE, ANALYTIQUE, NON CONTRADICTOIRE**, et suit les normes de la logique d'Aristote²⁴.
- La pensée **ANALOGIQUE** qui est la pensée de **l'IMAGINATION, de la SENSORIALITE, du SYMBOLISME**.

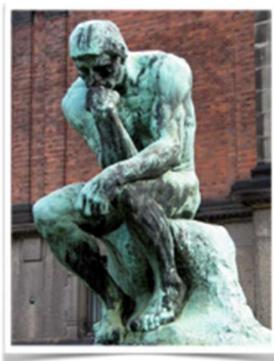
Selon **Paul Ricoeur**²⁵, la métaphore est le mécanisme de construction d'un contenu qui ne peut être construit à l'intérieur d'une langue. Elle naît du point de jonction de deux langues et est iso-structurelle à la conscience. Ce que **Paul Ricoeur** met en exergue, c'est le **pouvoir émotionnel contenu dans l'imagination**. Ce sont surtout les processus imaginaires et émotionnels qui suscite la métaphore chez les personnes ; ces métaphores les renvoient à leur potentiel émotionnel et créatif.

La métaphore dans un groupe sert souvent quand les personnes ont du mal à exprimer les choses. C'est une manière de s'exprimer de manière imagée, ce qui permet ensuite d'élaborer autour de la métaphore.

Si on me demande une métaphore spontanée, je vais donner une image qui en même temps dévoile et les côtés symboliques, et les croyances et les côtés mythiques de mon image. En partant de la métaphore, on est dans la co-construction de quelque chose qui pourrait se modifier ici et maintenant.

L'image dédramatise, me permet de dire des choses que je ne pourrais pas dire avec des mots « simples », peut alerter un groupe sur la représentation qu'un de ses membres peut avoir. Dans un habitat groupé, si quelqu'un propose comme métaphore que cet habitat groupé soit un *château fort avec un pont levé*, il y a fort à parier que cette personne a un énorme besoin de protection dans le groupe. Ainsi, je peux aussi mesurer ce que je suis capable de « donner » à une telle personne. Et la métaphore qui me viendra naturellement pourrait aussi me surprendre moi-même.

OUTIL N°12 - sculptures



Objectif = ressentir les émotions et les exprimer de manière non verbale

Se rendre compte que nous exprimons des émotions par notre corps et que l'information que nous communiquons et sa crédibilité est aussi liée à notre attitude.

²³ Espace d'Échange IDRES sur la systémique – le langage métaphorique et non verbal en psychothérapie systémique (mis en ligne en 2006) - http://spip.systemique.eu/IMG/article_PDF/article_a152.pdf

²⁴ « À partir de l'étude des propositions les plus simples et de leur enchaînement déductif, Aristote établit les règles du jugement formellement correct indépendamment de son contenu. » définition donnée par le Site Internet Philomag – www.philomag.com

²⁵ RICOEUR Paul, La métaphore vive, éd du Seuil, coll. L'ordre philosophique, Paris, 1975, PP 432.

Il s'agit ici de proposer un exercice qui permette une prise de conscience concrète, agie de l'espace du groupe et du paradigme qui en découle.

Les « sculptures » font partie de la série des « **objets flottants** » en systémique. Cela renvoie aux jeux de sculptures vivantes ou phénoménologiques²⁶. Les sculptures vivantes représentent un lieu de passage d'une planète à une autre. Elles proposent de faire l'expérience d'un nouveau contexte et de voir ce qu'il apporte.

Apport systémique – concept des objets flottants

Voir ci-avant

Ce dernier exercice a aussi un caractère plus « léger » pour terminer cette formation.

Schéma intégratif final

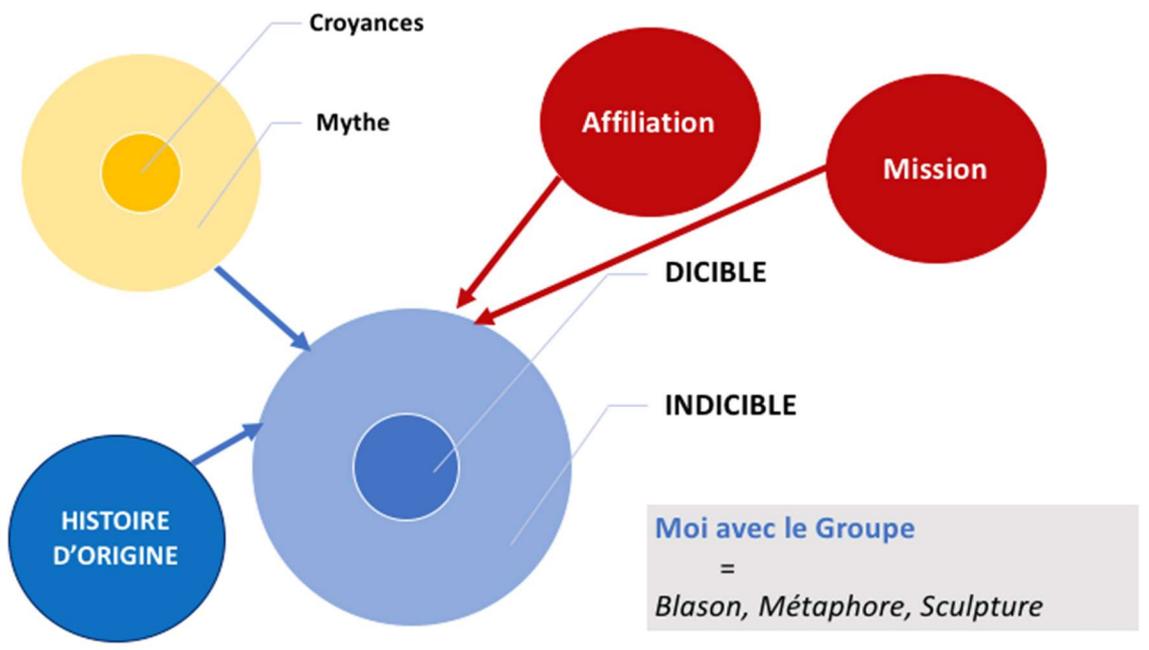
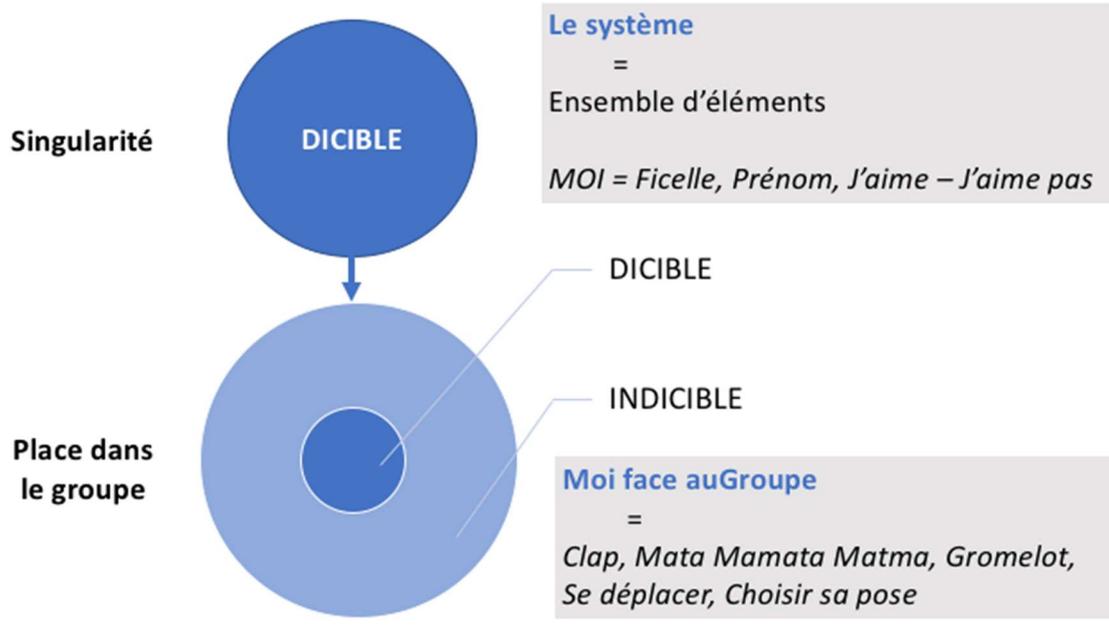
Quand un système est blessé, on ne sait pas toujours d'où vient la blessure, la fragilité. Le non verbal n'est que l'amorce pour arriver aussi à du verbal. L'illusion de la capacité qu'on a tout dit - rien dit - pas dit assez. C'est là que la systémique peut permettre un recentrage personnalisé du système. Exemple : je ne me sens pas bien, mais je ne sais pas pourquoi. C'est l'aspect « *thérapeutique* » de la systémique. La « Clap » permet de sentir ce manque d'harmonie, voire de permettre une forme de ré-harmonisation du groupe. S'il y a une grosse crise, revenir à la devise ou à la croyance, c'est reprendre les fondamentaux pour savoir si quelque chose s'est modifié. Car, quand il y a une crise, c'est que quelque chose s'est modifié. La systémique doit aussi permettre d'accepter toutes les imprévisibilités du système. Le but n'est pas d'être d'accord ou pas d'accord, mais d'être en phase avec quelque chose de commun.

La systémique - comme la sociocratie - comme un repas pris ensemble - peut servir d'outil de support pour comprendre la difficulté et le degré de difficulté de ce qu'on traverse. Si ce n'était que la question de l'adaptation à la filiation qui était en jeu, ... Ou que c'est aussi moi et le groupe. La question est dès lors d'être en phase avec le groupe. La devise empêche la multiplication des problèmes. La complexité relationnelle fait que tout système vivant bouge pour subsister.

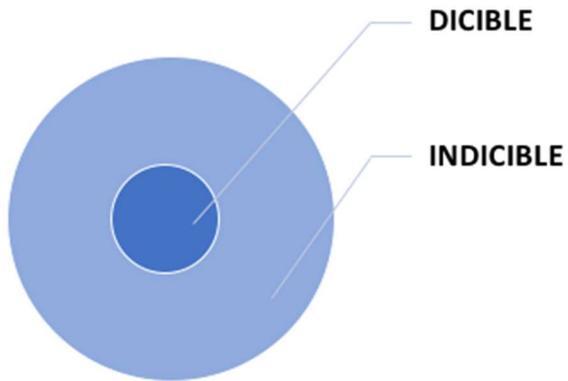
Le schéma suivant permet de repasser en revue toutes les étapes de cette formation afin de mieux s'en remémorer les étapes, afin de se les approprier davantage ...

CHRONOLOGIE de cette formation

²⁶ Phénoménologie (Wikipedia) : La phénoménologie est **l'étude de phénomènes, étude dont la structure se fonde sur l'analyse directe de l'expérience vécue par un sujet**. On cherche le sens de l'expérience à travers les yeux d'un sujet qui rend compte de cette expérience dans un entretien ou dans un rapport écrit.

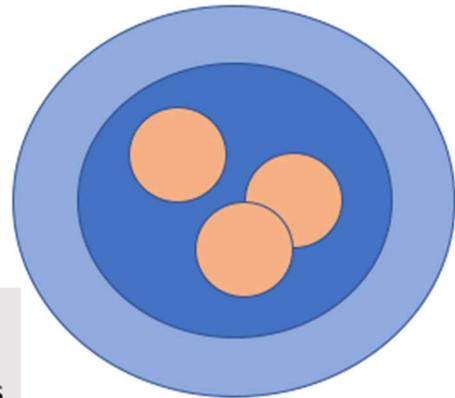


EVOLUTION



Parce qu'un système est ...
Un groupe vivant et mobile

Des sous-systèmes dans le système ...
Des systèmes parallèles
Des systèmes qui s'entrecroisent avec des alliances



Schémas réalisés par Joël Château



C'est la fin !

Fiche de Présentation

Ce guide outil est le résultat de plusieurs années de travail d'Habitat et Participation en collaboration avec Joël Château. Assistant social de formation, Joël va toute sa vie réaliser des travaux autour du théâtre, notamment des improvisations, avec des jeunes en difficultés ou simplement avec des personnes qui souhaitent aller vers un media plus kinesthésique, voire non verbal, ce que Joël Château affectionne. Il a ensuite suivi une formation en systémique et exerce toujours comme thérapeute systémicien.

Voici une dizaine d'années que nos chemins se croisent, que la systémique a été intégrée à de très nombreuses animations-activités en lien avec l'habitat groupé : des modules de 2H pour les salons de l'habitat groupé et des week de formation plusieurs fois répétés. Chaque animation est l'occasion de rencontres et d'échanges avec les personnes afin d'améliorer l'outil, de le rendre toujours plus intéressant pour un collectif d'habitants qui visent l'habitat groupé.

Ce guide se veut tout à la fois simple par les exercices proposés (fiches-outils), mais avec un regard théorique sur les liens entre ces « exercices » qui peuvent paraître parfois de « simples » jeux et la théorie systémique.

Il y a donc plusieurs manières de se servir de ce guide, en rentrant peu ou prou dans la théorie systémique qui sous-tend cette formation, ces outils.

Les schémas proposés en début et en fin de guide ont été élaborés par Joël Château, au fil de sa pratique de formateur à Habitat et Participation au contact des hommes et des femmes qui souhaitent faire de l'habitat groupé.

Merci à lui et à l'équipe d'Habitat et Participation qui a rendu possible cet outil.

Pascale Thys - 2023

Bon courage ! Bon amusement !

L'équipe d'Habitat et Participation

010/45.06.04 – contact@habitat-participation.be
<https://www.habitat-participation.be/>