

AREPTA- Association Régionale Pour une Thérapie Active

Thérapies Brèves, Familiales & Thérapies Stratégiques

- Document de synthèse de la formation -

Caroline CRISTIEN- Psychologue

Contenu

Introduction	3
Parcours de formation et démarrage de l'activité professionnelle	4
Rencontre avec l'AREPTA.....	5
Questionnements, doutes et légitimité : Evolution et appropriation de l'approche	7
Introduction de la pratique dans le travail : Pratique au sein de la mobilité professionnelle.....	8
Gurvan ou la recherche du calme à l'intérieur - Hypnose et ressources.....	9
Valérie : liberté retrouvée - Hypnose et Question miracle	11
Marie- Noëlle : autonomisation et prise de décision- Métaphores.....	13
Conclusion.....	14

Introduction

J'ai effectué ma formation sur 5 années, de 2012 à 2017. Le parcours que j'explique au sein de ce document est celui d'une jeune professionnelle, en recherche de repères et d'outils pratiques mais également celui d'une jeune femme qui a trouvé au sein de la formation AREPTA une approche bien plus globale qu'un simple outillage professionnel, une recherche de valise-outils au départ qui se transforme en voyage.

Je présente dans ce document une rétrospective de ce parcours, un coup d'œil dans le rétroviseur permettant de mesurer pour parti le chemin parcouru depuis le démarrage de cette formation.

Ainsi, vous trouverez tout d'abord une présentation de mon parcours de formation, mes prémices professionnelles, les développements dont a bénéficié mon cœur de pratique de par l'apprentissage effectué auprès de l'AREPTA. Des situations d'accompagnement viennent illustrer comment cette pratique a pu se déployer dans mon contexte professionnel. Enfin, nous concluons par une réflexion sur les perspectives à donner à ces savoirs et les réflexions connexes que j'ai pu percevoir grâce à ce parcours.

Parcours de formation et démarrage de l'activité professionnelle

Psychologue du travail diplômée de l'Université de Nantes (2010), j'ai construit mon cursus autour des spécialités de psychologie clinique et de psychologie sociale. Cet attrait pour la double perspective d'analyse m'a permis d'envisager une pratique professionnelle à la rencontre de ces deux aspects du sujet.

Lors du choix de master, j'ai effectué une première spécialisation terrain par un stage de recherche action au sein d'un bureau d'étude. Il s'agissait donc d'étudier le sujet au sein de son organisation professionnelle dans un contexte délétère et source de souffrance au travail. Cette expérience positive m'a orientée vers une spécialisation en psychologie sociale pour la dernière année de formation.

J'ai donc choisi la spécialité «Psychologie Sociale du travail : Travail et Organisation». Cette formation m'a permis de mettre en pratique une vision du sujet, imbriqué dans une organisation contrainte, celle de l'activité de travail, et soumis à des contraintes externes et –souvent- peu choisies.

J'ai maintenu une double approche lors de ma pratique, double approche que nous pouvons envisager sous l'appellation clinique du travail et psychosociologie.

Ce cursus m'a ouvert les portes du travail salarié rapidement, me donnant accès à des postes d'accompagnement socio-professionnel et d'accompagnement à la mobilité professionnelle. J'évolue au sein d'une association œuvrant dans le secteur de la formation professionnelle. Cette activité s'est déclinée au sein de différents cadres et auprès de publics variés. Aujourd'hui, ma pratique s'articule principalement sur le bilan de compétences.

Rencontre avec l'AREPTA

Lors de mes premiers mois d'activité, je commençais avec une vision très technique du travail à fournir : un travail d'accompagnement à la recherche d'emploi, très cadré, très fermé sur un cahier des charges précis, un suivi contractualisé entre le bénéficiaire-le prescripteur et l'accompagnateur, l'ensemble devant se dérouler dans une temporalité stricte ... Le tout ne permettant que très peu d'autonomie semblait-il à première vue. J'y ai trouvé rapidement mon parti, essayant au quotidien de trouver une pratique correspondant à mes valeurs auprès d'un public déjà en grande souffrance.

Les pratiques de l'AREPTA ne m'étaient pas connues, je les ai rencontrées par le biais d'une amie qui a su me présenter l'intérêt de l'approche et l'efficacité de ses outils.

Au départ, je pensais que cette formation ne serait qu'un outillage supplémentaire et mes motivations pour l'intégrer n'étaient pas immédiatement liées à l'approche en tant que telle mais pour plusieurs raisons connexes.

En effet, j'envisageai cette formation comme un retour vers un aspect d'apprentissage de techniques thérapeutiques, comme permettant de renouer avec mes aspirations initiales au sein de mon cursus de formation tout d'abord, une forme de retour à l'identité professionnelle de départ.

De plus, cette formation me permettait de pouvoir me remettre dans une posture d'apprenant, posture qui m'a toujours plu et qui me manquait cruellement au sein de la structure dans laquelle je travaille. En effet, très peu de formation étaient proposées aux employés. Cet aspect a été un moteur fort du démarrage de la révolution l'AREPTA.

Enfin, je souhaitai tenter l'acquisition de techniques et d'outils que j'espérais pouvoir utiliser auprès de mon public, sans grand espoir toutefois au vu du contexte de travail dans lequel j'évoluais.

Dès la première session, je fus convaincue du bien-fondé de ce choix et fut vraiment ravie d'avoir entamé cette formation.

En effet, comme indiqué ce ne fut pas une évolution professionnelle que je trouvai mais bien une révolution de pratique. Certes, celle-ci ne se fit pas en une session, ni même une année mais peu à peu j'opérai un changement fondamental qui m'amène aujourd'hui à chercher sans succès la manière dont je travaillais « avant »...

En parallèle de cet apprentissage, j'ai changé à plusieurs reprises de fonction et de public au sein de mon association permettant de découvrir différentes contraintes et arrivant, à terme, à la pratique de bilan de compétences. Celle-ci est la pratique dans laquelle j'ai le plus développé l'approche de l'AREPTA

Questionnements, doutes et légitimité : Evolution et appropriation de l'approche

Mon contexte professionnel, centré sur le travail, a été créateur de complexes quant à l'utilisation des techniques apprises. En effet, je ne pensais pas pouvoir proposer ces outils à des sujets venus me consulter pour tout autre chose que cette approche thérapeutique. Dans une approche de bilan de compétences, cadrée, technique et quasiment protocolaire comme expliqué plus haut, comment pouvais-je sortir de ce cadre ?

Je me rendis compte que ce cadre avait des contours définis mais que moi seule décidait de son herméticité. De plus, la question de la mobilisation du sujet au sein de son projet, de ses enjeux, reste la question fondamentale dans un accompagnement, et cette pratique est donc traverse à l'ensemble des contextes d'accompagnement.

Enfin, lors des entretiens de présentation de la démarche proposée, les personnes me rencontraient moi en tant qu'accompagnatrice et je leur explicitais ma manière de travailler. Ils n'étaient donc pas sans savoir que cette pratique était orientée différemment que celle de certains de mes confrères, et surtout centrée sur eux et leurs objectifs et questionnements et non sur l'objet bilan. Dès lors, j'ai pu changer mon positionnement quant à la question de la pratique, des outils et de la manière de travailler.

Enfin, ici la question du sentiment de légitimité à utiliser les techniques proposée par l'AREPTA à également son importance. Celle-ci reste en travail mais j'accède peu à peu à ce sentiment, au vue des expériences positives où ces techniques ont permis de faire avancer de façon radicale les positionnements des sujets vis à vis de leurs blocages et parfois trouver les ressources d'une manière très rapide.

Introduction de la pratique dans le travail : Pratique au sein de la mobilité professionnelle

Lors du démarrage de la formation, j'ai été un peu sceptique quant à la possible mise en pratique de celle-ci au sein de ma pratique. En effet, au sein d'une structure d'accompagnement à la mobilité professionnelle et du fait du cahier des charges précis ordonné par les financeurs (Organismes Paritaires Collecteurs Agréés, grands acteurs du financement de la formation tout au long de la vie et de la reconversion), cette pratique me semblait décalée. Toutefois, j'ai toujours trouvé le sens de ma pratique dans l'écart vis à vis du cadre prescrit, me permettant d'aller chercher le bénéficiaire du bilan dans une démarche de changement que j'espère profonde et une prise de pouvoir du sujet sur ces choix. Ainsi, j'ai travaillé cette vision de l'outil hypnose au sein de ma pratique de bilan.

La posture de travail a donc été rapidement modifiée, me permettant d'accéder à une forme de liberté de proposition dans la mise en place du bilan de compétences. Cela se jouant précocement lors du rendez-vous d'analyse de la demande, afin de pouvoir identifier les enjeux que le sujet envisage dans cette démarche.

Les outils utilisés au quotidien sont aujourd'hui la conversation hypnotique, l'induction en hypnose. Les métaphores émaillent l'ensemble des entretiens, le travail sur des images et l'utilisation de dessins pour illustrer les métaphores et images sont également très présents, puis les outils type question miracle. Je propose également les auto-positionnements via les échelles.

Bien évidemment au vue de ce contexte de pratique, les modalités d'utilisation des outils restent encadrées par le monde du travail et le souhait, à terme, de mobilisation sur le projet professionnel.

Gurvan ou la recherche du calme à l'intérieur - Hypnose et ressources

Gurvan vient me rencontrer car il se dit en situation de burn out imminent. Après un parcours dans le secteur de la restauration, il travaille depuis plusieurs années dans le secteur de l'agroalimentaire. Il présente cette situation comme conditionnée par sa vie de famille. Il est marié et a deux enfants. En parallèle, il se dit plutôt isolé, ne trouvant que peu de relations sociales satisfaisantes, le travail prenant toute la place.

Le motif de son RDV est le souhait de travailler une réorientation pouvant correspondre à sa vie de famille mais n'ayant pas les inconvénients de son poste actuel. Il présente des conditions de travail difficiles (travail e 3*8, en condition froide et physiquement épuisant), il n'a que peu ou pas d'intérêt pour son travail et décrit beaucoup son environnement professionnel. Peu à peu, il se dénigre également allant jusqu'à dire qu'il travaille sur un poste de « bon à rien ». Il expose également un parcours scolaire émaillé de peu de confiance en soi, alimenté par une légende personnelle pauvre en expériences de réussite scolaire ou professionnelle. La stratégie mise en place se décline sur l'accès à des expériences professionnelles positives et développantes, retrouver des ressources de confiance et des moments de liberté dans la relation à l'autre.

Le travail proposé sur son parcours lui permettant rapidement de se reconnecter à des valeurs de travail positives et à des expériences où il a pu démontrer ses compétences et capacités, être totalement lié à ses valeurs lui ont permis de se recharger en sentiment de « capacité à faire ». Nous étayons ce travail par un maillage avec des expériences extérieures au travail : Gurvan est très sportif et est à l'aise dans différentes pratiques mais qu'il semble décliner de façon isolée. Peu à peu, nous identifions qu'il n'a que peu d'espaces de liberté, lui permettant d'accéder à des satisfactions au quotidien.

A la lumière de ce constat, nous travaillons sur l'inclusion dans son quotidien de moment de compétences sociales et sportives dans une perspective de mise en relation : Gurvan s'investit dans l'encadrement de l'équipe de Handball de son fils, puis sollicite une connaissance pour faire du VTT en groupe. Enfin, nous identifions un moment privilégié de calme pour lui : la plongée et la chasse sous-marine.

Après cette première partie de travail effectué, nous pouvons alors mobiliser les ressources de Gurvan sur la préparation technique de son projet de reconversion. Il se sent alors en toutes capacité de solliciter des organismes de formations, des professionnels des secteurs d'activités identifiés et de pouvoir signaler à sa hiérarchie son souhait d'évolution professionnelle signifiant, à terme, de probablement quitter l'entreprise

Les points positifs rapportés : Plus de facilité dans les contacts : l'affirmation de ses choix auprès de son entreprise, l'établissement de nouveaux contacts (loisirs et projets professionnels), Sentiment de clarté dans les actions à mener, alimenté par une sensation de maîtrise accrue .

Valérie : liberté retrouvée - Hypnose et Question miracle

Valérie entame son bilan de compétences dans une situation de santé dégradée. Souffrant de problèmes de dos, elle est en arrêt de travail de longue durée, débouchant prochainement sur une invalidité. Ayant travaillé sur un poste d'ATSEM depuis plus de 20 ans, elle ne sait pas vers quel avenir professionnel se tourner. Ainsi, elle se dit démunie face à un entourage qui lui demande de s'investir dans une reconversion et en environnement professionnel qui lui est de plus en plus hostile.

Valerie est en poste au sein de son village. Elle vit très mal cette situation : elle décrit un environnement scrutateur, elle n'ose plus sortir de chez elle- même dans son propre jardin- ayant peur du jugement de ses voisins quant à sa situation de santé et à son travail. Elle dit culpabiliser beaucoup de sa situation d'arrêt de travail.

Valérie présente son parcours de vie et son parcours professionnel comme peu choisi, une suite d'opportunité l'ayant portée, sans réelle prise de décisions de sa part. Au récit de son parcours, Valerie est envahie par des débordements émotionnels et se surprend à cet égard.

Nous identifions le besoin de travailler sur les expériences ressources de responsabilités, de capacités de décisions et de ténacité. Peu à peu, Valérie identifie, avec difficulté, dans son parcours des moments pourtant forts correspondant à ces valeurs. Nous travaillons à bien ancrer ces moments afin de vérifier comment elle a su être actrice et se reconnecter à ces forces. Par la suite, nous identifions la nécessité de réinvestir son environnement immédiat : jardin, village, et s'autoriser des plages de liberté. Pour ce faire, nous avons utilisé le travail de la question miracle et les échelles.

Ce travail a très bien fonctionné avec Valérie qui y a été très réceptive. Elle a pu identifier une action qu'elle a su mettre en place très rapidement à l'issue de la séance. Ces étapes lui ont permis de se réapproprier ses valeurs manquantes au début de l'accompagnement et ainsi, lui donner assez de mouvement et de confiance pour solder son parcours avec l'école, développer un nouveau projet professionnel et rééquilibrer ses espaces de vie.

Les points positifs rapportés : Impression de sérénité remplaçant de plus en plus l'envahissement émotionnel, Sentiment d'être plus libre (perte de la sensation « d'encombrement » lié à l'environnement, facilité à la mise en action (confiance et sensation de « pouvoir agir » déployée)

Marie- Noëlle : autonomisation et prise de décision- Métaphores

Marie-Noëlle démarre son bilan de compétences durant un arrêt de travail de longue durée. Elle fait rapidement une présentation d'un parcours de vie qu'elle présente comme compliqué, m'explique avoir un parcours psychiatrique et se sent aujourd'hui au bord du burn out. Elle identifie son environnement de travail comme source de ses maux actuels et souhaite, de toutes urgences, identifier un nouveau projet.

Elle semble très actrice en terme de démarches à effectuer, mais peu actrice des choix à effectuer, attendant une forme de vérité de la part du travail de bilan. Nous travaillons immédiatement sur les limites de l'accompagnement et de ce qu'elle peut en attendre sans prise de pouvoir de sa part. Ainsi, le cadre est posé rapidement. Le travail se met en place via une relecture du parcours de vie, sur ses différents aspects, avec une recherche des ressources d'autonomie et de décisions. Lorsque ce travail est validé par Marie-Noëlle, nous effectuons des exercices de lectures et de contes, nous allions des exercices inspirés des techniques d'hypnose afin de conforter ce travail de confiance. Enfin, Marie Noëlle accède à ses ressources et peut enclencher les démarches que nous avons évoquées en démarrage d'accompagnement. Elle va vérifier ses différentes pistes, en ayant de nouveau confiance en ses capacités relationnelles et sa légitimité à se présenter auprès de professionnels divers. Ce travail a également eu des conséquences sur sa situation personnelle, lui permettant de poser des limites sur des comportements de son entourage qu'elle a peu à peu identifié comme intrusifs ou envahissants. Elle me confirme avoir acquis une forme de mobilité dans une situation où elle se sentait bloquée.

Conclusion

Cette formation a été un voyage... J'ai observé cette évolution se faire parfois lente, parfois rapide, parfois limpide, parfois obscure mais toujours en mouvement... Les dénivelés ont été variés, les cheminements quelquefois tortueux mais toujours singuliers. Cette formation se sera rendue utile tant d'un point de vue professionnel que d'un point de vue personnel.

En effet, l'objectif initial, l'accès à des techniques et outils de travail a été atteint. J'ai pu proposer de nouvelles manières de faire et ai peu à peu modifié l'ADN de mes outils existants pour les « AREPA-iser ». Les outils obtenus sont des supports plus simples, très imagés et surtout libres d'utilisation ! J'ai appris à « lâcher » le cadre que je me fixais, pour permettre au sujet de s'approprier davantage les outils, les techniques... En somme pour permettre au sujet d'être partie prenante et acteur de sa démarche, s'imprégnant de ce qui lui parle et laissant ce qui ne lui convient pas.

La pratique de l'accompagnement a été modifiée par l'accès aux techniques de l'AREPTA bien sûr mais également par le changement de point de vue que cette formation m'a permis d'opérer, tant sur mon rôle que sur les moyens à proposer aux sujets. J'ai vu cette posture de travail se modifier et rayonner au sein de mon environnement : dans mon rôle de conseiller mais également dans mon rôle de collègue. J'ai pu dispenser une écoute différente et un soutien plus différent auprès de mes collègues.

Cette sortie de la « posture d'expert » m'a permis d'accéder à des satisfactions multiples et l'observation des résultats : la fin des bras de fer avec certains sujets, l'accès à des avancées des personnes accompagnées dans des domaines

inattendus, la responsabilisation du sujet dans sa démarche ... Ces aspects se sont déclinés sur la mise en mouvement du sujet afin de lui permettre de s'inscrire au cœur de son projet.

En somme, j'ai trouvé une autre liberté de travail auprès de mes différents publics. J'ai expérimenté davantage de souplesse, de liberté dans mon travail en donnant la main au sujet quant aux objectifs à atteindre et la manière de la faire...

Les sillons tracés doivent aujourd'hui continuer à se développer... Par le maintien d'un regard décalé sur les situations, par les lectures, les curiosités et par les réflexions menées avec d'autres professionnels formés ou non à cette approche, les interrogations permanentes sur soi et sa posture et la rencontre d'autres sujets venant avec leurs questionnements et leurs souhaits de démarrer un nouveau chemin...

Remerciements

Je remercie bien évidemment l'AREPTA et l'ensemble des formateurs qui ont su me mettre en mouvement, à la manière d'un archéologue faire émerger ces savoirs faire, dépoussiérant peu à peu une pratique de travail limitante et figée...

Je remercie Julia qui m'a donné accès à cette formation- par information, persuasion... et également par soutien logistique... et grâce à laquelle je continue le travail d'élaboration réflexive, d'interrogations sur la pratique et de développement de soi au quotidien.