

# **Congrès de la Société française de Sophrologie Décembre 1998**

- La sophrologie  
face aux difficultés de la vie
- Le corps en question

## **Sophrologie et formation : les paradoxes du plein et du vide**

par Claudine DENNER

## **Sophrologie et formation: ou les paradoxes du plein et du vide**

**Ce congrès constitue aujourd'hui pour moi l'opportunité de mettre en lumière et d'interroger l'un de mes domaines professionnels qu'est la formation. J'aborderai deux champs d'intervention :**

**Le secteur de la formation en entreprise et celui de l'insertion sociale et professionnelle.**

Tout d'abord quelques mots sur mon parcours.

Arrivée au terme des études qui me destinaient au professorat de littérature, la rigidité et la normativité du système éducatif qui m'attendait provoquèrent une brutale prise de conscience suivie d'un rapide changement de trajectoire.

L'élan de la vie et le respect du rythme d'apprentissage de chacun, le plaisir d'apprendre et de découvrir... bref, toute ma conception de la vie et de l'enseignement ne pouvaient trouver leur place dans un rôle qui ne m'allait pas.

J'ai préféré en choisir et en inventer un autre. Je commençais à vivre une expérience artistique à travers la formation et la pratique du métier de comédienne et de mime. Plus tard, le champs de la formation m'a permis de relier ma créativité à mon goût de la pédagogie.

Mon itinéraire de psychodramatiste et de sophrologue articulés à un travail analytique m'ont aidés :

- à mieux comprendre les groupes humains et la personne en souffrance,
- à mettre du sens dans mon histoire pour mieux accompagner les autres à trouver le leur.

J'ai en fait passé beaucoup de temps à rechercher une place sociale à mes singularités. A faire de l'exil de ma différence une richesse.

# Le paradoxe du plein et du vide : de l'excellence à l'exclusion

Entrer sur la scène de la sophrologie sociale c'est entrer dans le monde des paradoxes. La complexité du jeu social place ici la sophrologue que je suis au centre d'une mécanique plutôt contradictoire.

D'un côté, j'interviens auprès des cadres de l'entreprise, en groupes ou en formations individuelles. L'obligation de réussite et d'excellence sont les règles de ce jeu ou comme le dit Albert Jacquard "un gagnant ça produit obligatoirement des perdants". L'excellence des uns entraîne l'exclusion des autres.

De l'autre côté du trop plein professionnel il y aussi le vide... celui des exclus du monde du travail auprès de qui j'interviens aussi. Quel rôle jouer ici?

Conforter pour les uns la rentabilité et l'hystérie productive au prix de la précarité et de la survie de tous les autres?

Réparer, colmater les brèches d'un navire qui prend l'eau...

Dans quel Titanic sommes nous ici embarqués?

Quelle alliance pour la sophrologie dans un tel contexte?

## Le monde de l'entreprise

De ce coté là on se bat pour la valeur "travail ". L'entreprise est le lieu ou le meilleur de soi doit être convoqué. Un meilleur de soi qui devient vite une abstraction vide de sens. Car ce qui importe n'est pas ce qu'il est mais ce qui l'anime. Le dynamisme du "toujours plus " qui s'agite au mépris de la présence de soi et du poids des choses.

La distance critique a disparue. La surimplication entraîne la désimplication, le désinvestissement. L'individu ne réussit plus à se déployer en tant que subjectivité, il s'en remet à ce qui lui parait le plus réel, le plus sécurisant. Il y a chosification des relations, perte de l'épaisseur sensible, de l'intimité, du vécu.

L'authenticité exigerait l'hésitation, le nomadisme de l'erreur.

Ici la vie se fige dans une vision finaliste ou réussite rime avec rentabilité, rapidité avec efficacité... seuls critères valides pour jauger et définir les formes de cette nouvelle réalité. Une forme sociale qui fait aujourd'hui système et à laquelle la formation n'échappe pas.

## **La demande en formation institutionnelle :**

### **Quelques exemples**

**Dans l'aéronautique :** la filiale française d'un groupe américain implante la dernière version de son système de gestion informatique. En 2 jours, il faut...

- sensibiliser le groupe pilote des ingénieurs chargés de l'implantation et de la formation des équipes à la formation de formateurs.
- élaborer un plan de formation concerté,
- aborder et transmettre les rudiments de la dynamique de groupe,
- sensibiliser à la résistance au changement des utilisateurs,
- intégrer des techniques d'expression orale.

**Dans la haute couture :** une seule journée pour accompagner la préparation d'une action de communication en groupe. Le service contrôle qualité-export est décentralisé en province. Il souffre d'une défaillance de son image de marque et de la non reconnaissance de ses qualités par le siège social et administratif parisien.

A travers ces exemples, la contrainte du temps est de plus en plus difficile à tenir.

Une durée d'intervention dérisoire pour une attente de résultats immédiats.

La sophrologie pour moi s'intègre dans une méthodologie de la formation.

Elle offre la possibilité de passer de la frénésie du temps du "faire" au temps de "l'être", de se mettre enfin au présent, d'apporter un plus de sens dans ce que chacun est en train de vivre. Placer le corps comme sujet du discours permet de créer un espace de disponibilité, de se situer dans son écoute à soi,

à l'autre pour mieux repenser sa façon d'échanger, de communiquer.

Je crois qu'il n'y a développement que lorsqu'il y a expérience, alors que la personne entre en contact avec l'émotion qui la fait agir.

C'est ainsi que je mets en synergie des exercices de sophrologie avec des techniques d'entraînement de l'acteur. Il ne s'agit pas seulement de ressentir mais aussi de s'impliquer. L'espace de la formation devient d'abord une expérience à vivre. La réflexion théorique venant l'éclairer ensuite.

Dans ces stages tout le monde paraît s'y retrouver! Les commanditaires et les stagiaires qui ont eu l'impression d'avancer tant

sur le plan professionnel que pour eux-mêmes.

Toutefois, un temps si court ne semble pas suffisant pour produire des changements à long terme.

**Dans la grande distribution :** la formation individuelle connaît des contraintes différentes : une demande plus ciblée sur les besoins de la personne et l'organisation des interventions étalées sur une plus longue durée ouvrent des perspectives de changement plus efficaces. Une responsable des ressources humaines désire mieux gérer son stress dans des situations professionnelles délicates. Elle cherche à mieux s'affirmer et à trouver sa place en tant que femme au sein d'une équipe d'hommes. Derrière sa demande, il y a d'abord le besoin de déposer son fardeau, de recontacter ses valeurs personnelles avant d'aborder ses difficultés.

La sophrologie l'a aidée à prendre de la distance. Dans un climat détente intérieur, elle cherche des solutions simples qui trouveront leur application sur son terrain professionnel.

Elle développe ainsi progressivement une confiance suffisante pour prendre sa place :

*"- Tout ce travail m'a donné la force et l'énergie de poursuivre"* me dit elle en fin de formation

L'entreprise est devenu un lieu de tension et de lutte permanente pour garder son employabilité. Le corps y a perdu sa place.

La sophrologie vient y ouvrir une fenêtre, donner l'envie de déployer les ressources qui rêvent, dorment ou cauchemardent au fond de chacun. Dans ces limites, elle peut sans doute contribuer à sortir la personne de son chômage intérieur et remettre de l'affect dans le principe d'utilité qui règne en maître ici.

## **Du côté de l'insertion ou du chômage déclaré**

Perdre son statut de travailleur c'est aussi perdre ses forces, sa confiance en soi, ses moyens, son identité.

Aujourd'hui, personne n'est à l'abri. A l'intérieur comme à l'extérieur du travail, le chômage nous concerne tous. Il n'y a pas de désinséré type. Toutes les catégories sociales sont aujourd'hui touchées.

Cependant les femmes, les jeunes et les plus âgés sont les toujours les premiers atteints. L'état ne combat plus le chômage, il le gère. Les crédits publics attribués aux exclus et aux organismes de formation assurent leur survie en même temps qu'ils confortent la logique de rentabilité du système économique. C'est ainsi que l'état providence

achète la paix sociale.

Quel rôle alors pour la formatrice sophrologue que je suis?

Parmi les stages rémunérés, il y a ceux que propose la DDTEFP, les "SIFE" (Stage 'd'Insertion et de Formation vers l'Emploi) qui s'adressent aux demandeurs d'emploi de plus d'un an.

Leurs objectifs: permettre de reprendre confiance en soi, retrouver du lien social et se remettre sur les rails professionnels.

Aujourd'hui que signifie le mot "insertion" lorsque l'on sait que la formation a perdue toute finalité intégratrice. Contre cette réalité économique dévastatrice, on ne réinsère plus personne et encore moins contre le gré et le désir de chacun.

Dans un tissu social déchiré, les liens qui restent se rompent peu à peu, laissant l'individu dans une profonde solitude ou le corps s'anesthésie peu à peu. Redonner une place au corps oublié, en souffrance, pour qu'il puisse éprouver à nouveau la sensation d'exister et le plaisir d'être, telle était, il y a 6 ans, mon ambition.

La sophrologie n'était alors pas reconnue. On lui préférait les termes de "détente" ou de "relaxation".

Cette perception a évolué et la sophrologie a commencé à prendre sa place. Aujourd'hui, c'est pour cette compétence que l'on fait appel à moi.

Ces stages qui existent toujours se déroulent en différentes phases :

- Bilan personnel et professionnel
- Évaluation
- Construction du projet professionnel

A l'époque, j'intervenais dans chacune de ces étapes et assurais le suivi pédagogique. J'alternais alors interventions pédagogiques et séances de sophrologie.

Ces séances s'orientaient en fonction des étapes du parcours des stagiaires. Dans un stage de femmes cadres dont la majorité vivaient seules avec leurs enfants, le témoignage d'Edith illustre bien comment le corps peut devenir un tremplin vers le professionnel :

*- "Je suis venue à cette formation parce que j'étais en perte de mon identité. J'étais en petits morceaux, il fallait les recoller".*

Comme chacune d'entre-elles, Edith vit son corps comme un fardeau :

*"- Avant d'aborder la relaxation, mes pensées se croisent, se bouleversent. Il règne dans mon cerveau une grande excitation voire de la confusion. Lorsque l'apaisement commence à venir, je me mets à l'écoute, j'entend mon coeur qui bat, les bruits du monde s'estompent, je pénètre au tréfonds de mon être. Je me sens toute petite au centre de mon enveloppe corporelle".*

Vivre les sensations du corps c'est reprendre contact avec le vivant en

soi. C'est retrouver une dynamique du désir et de l'envie de faire.

Avant de se confronter aux annonces professionnelles certaines femmes épluchent les petites annonces du cœur.

Elles prospectent et cherchent à rencontrer l'âme soeur avec la méthodologie de la recherche d'emploi.

Lors de la phase d'élaboration de son projet professionnel, après beaucoup d'incertitudes et d'hésitations, voici l'image qui vient à Edith quand enfin elle arrive à en avoir une vision globale :

*"- J'étais partie pour la montagne du Matchu-Pitchu. Arrivée en haut, Je contemplais un panorama magnifique."*

Dans une Sophro-acceptation- progressive, nous vivons une journée professionnelle. Les images sont nombreuses et précises. Elles lui donnent envie de reprendre des contacts pour retrouver du travail.

Pour celles qui ne sont pas prêtes à aller vers l'emploi, les images sont éloignées des préoccupations professionnelles.

L'après-stage est douloureux pour Edith. Le suivi et le relais psychologique proposés ne sont pas suffisants pour garder sa dynamique. Elle se confronte à nouveau à sa solitude. Elle ne bénéficie plus de la dynamique du groupe et perd son élan.

Il faut beaucoup de temps et de courage pour se remettre à flot lorsque l'on a perdu pied.

Avec l'allongement du temps de chômage il y a ceux qui sont tranquillement désespérés; ceux qui ont perdu le sens de la vie, Après avoir été salarié puis chômeur ils peuvent bénéficier du statut des "sans-statuts", le RMI. Durement confrontés aux problèmes familiaux, de santé, de logement, aucun dispositif ne semble plus alors capable de les mobiliser. Il ne suffit plus d'appliquer des techniques ou des logiques opératoires. Du reste comment toutes ces procédures pourraient-elles faire renaître du désir là où la formation met l'accent sur le besoin ?

Dans leur solitude, ils attendent de nous une rencontre.

Ici, impossible de se maintenir dans la seule position de formateur. Ils nous renvoient à notre singularité, nos angoisses, notre manière de penser et d'être. Il faut oser vivre l'aventure de la rencontre pour tenter de donner de quoi passer les vides, les manques, l'absence de perspectives immédiates. Permettre à chacun la possibilité de refuser de coller à notre désir de réussite.

Ici, j'interviens pour différents organismes dont les actions s'inscrivent dans le cadre du Programme Départemental d'Insertion piloté par les Conseils généraux. Les personnes accueillies ont signée un Contrat

d'Insertion avec leur assistante sociale. Une condition indispensable pour toucher le RMI.

Pour pouvoir obtenir les aides les plus élémentaires, elle doit en permanence en appeler aux décisions de la Commission Locale d'Insertion. L'insertion passe ici d'abord par la soumission aux normes du système institutionnel.

Dans un parcours d'Ateliers (mythologie et communication) j'anime la Sophrologie et la Créativité. Le travail en équipe crée une synergie indispensable au tissage de nouveaux liens entre les stagiaires.

Les personnes que je rencontre sont en pleine somatisation, en perte de leurs valeurs personnelles et de la notion du temps.

En grande difficulté de concentration, dans un processus de dépersonnalisation, certaines sont sous méthadone, beaucoup sous tranquillisants ou antidépresseurs.

Ici, je pose un cadre pour que chacun puisse l'investir, l'explorer, s'engager dans la découverte du sens, se donner enfin le droit d'être.

Pour ceux qui sont prêts, les séances de sophrologie apportent la possibilité d'ouvrir des espaces en soi-même. Elles favorisent une prise en charge de soi. Beaucoup utilisent chez eux ce qu'ils ont acquis lors des séances. Ils disent souvent mieux dormir et ressentent le besoin de sortir de leur routine, certains de baisser leur doses de tranquillisants. Parfois certains symptômes disparaissent.

Les séances peuvent être aussi vécues comme un combat avec soi, avec ses peurs ses angoisses : *"je déteste la sophrologie"* hurle Johanna. Elle abandonne puis revient, s'accroche. Elle retrouve progressivement le plaisir d'être là et l'agréable du corps.

Suite à des images qui se sont imposées d'elles-mêmes, Hortense recontacte sa famille et son pays d'origine après 5 ans de silence.

Pascal reprend la natation.

Pour Jean Paul, les entretiens individuels ne semblent pas le faire bouger. Il a 56 ans. Il ne croit plus en son avenir. Il est paralysé par la peur de vieillir. Lors d'une visualisation, l'image devient porteuse de créativité et de possibles. Il se voit chef d'orchestre dans un lieu superbe. En fin de séance, il me demande s'il peut composer pour notre travail, une musique sur son synthétiseur qu'il avait relégué au placard depuis des années. La semaine suivante, il revient avec une cassette enregistrée qu'il améliore et adapte de séance en séance.

Ce nouvel élan le remet en mouvement.

Il reprend des contacts et trouve une place dans une association où il assume des responsabilités.

Ici encore, l'existence du groupe est importante, elle sert de levier et comme l'écrit Delourme *"Le plaisir partagé, la socialité et le développement s'impliquent mutuellement"*.

On ne peut contester que les dispositifs mis en place pour les exclus offrent un ensemble de services, ressources, relations, moyens, bien réels. Pourtant toutes ces mesures restent impuissantes à enrayer le chômage et sa progression. Ici, on gère un public et non le problème de l'emploi dont les causes sont ailleurs.

## **Pour conclure**

Dans l'univers du trop plein de l'entreprise comme dans celui du vide de l'exclusion, on se confronte à la question du sens de la vie et des valeurs personnelles. La désinsertion sociale peut aussi être un choix, un moyen d'échapper à une existence de surimplication devenue invivable... un espace de créativité, un moyen de s'en sortir.

Pourtant, parier sur la massification de la souffrance et de la désinsertion comme levier pour retourner les valeurs de l'obsession productive est sans doute une voie d'impuissance.

L'existence de cette souffrance met en cause les fondements de notre propre vie sociale.

Quel jeu trouver dans ce champ de contradictions?

Aujourd'hui, c'est dans l'espace de l'authenticité de la rencontre que jeu devient possible. Remettre du jeu là où il ne semble plus y en avoir. Déjouer le jeu là où tout semble joué d'avance.

Face aux réponses institutionnelles habituelles centrées sur la solution, la qualification, la sophrologie peut modestement contribuer à ouvrir l'espace du plaisir d'être, là, pour soi, pour se rencontrer et apprendre à s'aimer, tel qu'on est, avec, ou sans finalité.