

## **L'autonomie : une dynamique des polarités accessibles** par Félix Haubold (2011)

Honnêtement, écrire sur la dynamique des polarités comporte le risque de trop « saisir » cette dynamique de vie très changeante, « multi facette », complexe, et donc de schématiser... ou bien de plonger dans des détails au risque de se perdre. J'accepte ce risque au profit d'explorer et de débattre. Tant mieux.

Personnellement, je préfère nettement le principe universel du yin et yang qui me paraît plus clair et plus ouvert que cette notion occidentale de masculin/féminin qui a souvent tendance à être assimilé à l'appartenance sexuelle.

La notion orientale du yin et yang décrit une dynamique de vie dans laquelle les polarités co-existent et se transforment. Exemple : force et vulnérabilité co-existent, investir uniquement dans la force pour ne plus sentir sa vulnérabilité devient une fragilité. Ne vaudrait-il pas mieux pouvoir accéder aux deux selon ses besoins ?

Comment et à quel niveau du processus thérapeutique, l'exploration des polarités yin et yang soutient la personne dans son évolution ? Et comment le positionnement du/de la thérapeute - plus dans la fonction maternelle (yin) ou paternelle (yang) - soutient cette même évolution ?

De mon point de vue, expérimenter les polarités – en particulier l'aspect « manquant » ou le moins investi – et les rendre ainsi accessible permet une certaine autonomie. Laissez-moi illustrer ce propos par trois exemples.

### **Groupe d'hommes : la recherche d'un contenant juste pour les hommes**

Je suis, avec d'autres hommes, à l'initiative de deux groupes : un pour les étudiants de l'Ecole Biodynamique où je suis simple participant qui se réunit tous les six mois et un autre pour des hommes en thérapie qui se rencontrent une fois par mois.

Pour les deux je parlais du même constat (mais plus aigu pour les hommes qui n'appartiennent pas à un groupe de formation) : les hommes sont assez exposés par une évolution très dynamique et complexe de notre société. Je les trouvais seuls, perdus, confus, ébranlés par des ruptures affectives et manquant de repères dans leurs rôles de pères, de compagnons. Ce qui semblait leur manquer le plus était un soutien qui leur permettrait à la fois force et sensibilité. Ce soutien ne peut que rarement venir de la femme, elle-même en train de conquérir à juste titre de nouveaux droits. Les hommes, quant à eux perdent peu à peu les privilèges que le patriarcat leur accordait mais qui les a mis dans une situation d'isolement : en concurrence avec les autres hommes, en conquête de la femme-objet et loin de leurs enfants.

Dans le groupe pour les hommes en thérapie j'avais une intention : créer un contenant dans lequel les hommes peuvent faire l'expérience d'un groupe (j'avais remarqué qu'il y avait beaucoup d'appréhension à venir dans des stages de thérapie). Le point le plus important du cadre était pour moi le partage personnel : je parle de moi et si je souhaite « répondre » je partage ce qui peut résonner en moi dans ce qui vient d'être dit...ce qui permet avant tout de créer un espace de non jugement. Cela semble évident mais ça ne l'est pas forcément. Il y a tant de couches à traverser, tant d'encouragement à recevoir avant de se laisser être Soi et se laisser résonner avec les autres.

J'ai pu observer que les hommes s'inspirent autant des ressemblances que des différences des autres. Ils sont soutenus par les partages des autres hommes pour se découvrir à soi et aux autres. Se laisser témoigner d'une rupture peut devenir une expérience enrichissante : d'être quitté par ou d'avoir quitté ma compagne peut donner des sentiments très divers selon l'organisation (ou la construction) d'un homme ou un autre. Je peux me sentir moins seul, trouver un complément dans le vécu de l'autre, découvrir une facette de moi, inavouable ou inaccessible ou alors découvrir ce dont je ne soupçonnais même pas l'existence. De plus en plus je les laisse investir cet espace avec leurs propositions : des expériences de toucher ou des jeux corporels, de sons ou des silences etc. Certains ont besoin d'être soutenus dans leur force, d'autres ont besoin d'être accueillis avec douceur. On voit ici le balancement entre des expériences qui sont autant yin que yang, tout en étant contenu par le groupe.

Mais tout ça s'applique à n'importe quel groupe, quel rapport avec le groupe d'hommes me diriez-vous ?

Plusieurs fois j'ai entendu que le groupe d'hommes serait un utérus pour les hommes. Même si cette symbolique résonne fortement pour certains avec des vécus intra-utérins très difficiles, cette comparaison ne me semble pas forcément adapté. Pour moi, il s'agit là d'un contenant juste et adaptable pour des adultes (qui ont des mémoires de fœtus ou de bébés) et qui souhaitent expérimenter là quelque chose qui est à la fois personnel et collectif.

Le garçon était porté, mis au monde et allaité par un être humain de *l'autre sexe*, sa mère. Cette fusion organique rend la relation à la femme forcément un peu ambiguë et cela s'accroît avec l'absence du père, très habituel jusque dans les années 80/90.

Beaucoup d'hommes ont des blessures au niveau du cœur, pas forcément plus que les femmes, pas forcément par les femmes mais dans le modèle patriarcal de notre société il y a peu de place pour le contact et l'ouverture du cœur chez les hommes. De ce fait et pour protéger un cœur aussi peu expérimenté (yin), beaucoup d'hommes ont massivement investi dans le mental conceptuel (yang). Une des directions intéressantes pour les hommes est d'aller du mental au corporel, du rationnel à l'intuitif et à l'émotionnel, de se laisser expérimenter au niveau du cœur.

Se sentir entendu et soutenu par des *pairs* ouvre des horizons nouveaux, donne des possibilités inespérées et peut permettre de créer ou de retrouver des connexions pour se sentir homme autant dans le yin que dans le yang.

## **Travail de groupe – aller vers l'autonomie**

*Quel maternant/paternant pour l'accompagnement ?*

En tant que thérapeute, j'accompagne des personnes pour qu'ils puissent développer plus de contact avec leur essence, traverser des difficultés dans cette évolution et pour qu'elles acquièrent une certaine autonomie : une autonomie affective, financière et expérimentale. L'autonomie expérimentale permet de pouvoir faire des expériences enrichissantes pour évoluer et d'être capable de les conscientiser, réguler, intégrer, les digérer.

Quand je dis autonomie, je ne parle pas d'indépendance qui me semble totalement illusoire et parle plutôt du mauvais lien. Dans l'autonomie il peut y avoir un degré de dépendance choisi consciemment mais surtout une conscience du lien. En thérapie,

une personne peut sentir une dépendance envers son/sa thérapeute et cela peut résonner avec les liens de son histoire ce qui peut lui permettre d'être plus consciente de ses liens.

Moi thérapeute, je suis dépendant par exemple des personnes qui souhaitent être accompagnées par moi pour que je puisse exercer le travail que j'aime...Il me semble être absolument nécessaire d'être conscient de cette dépendance-là pour ne pas lier les personnes outre mesure à moi.

Un des atouts de la thérapie biodynamique est tout son volet accueillant, réceptif, maternant (yin). Elle transmet ces qualités de bonne mère, si essentielle comme base d'évolution ; l'accueil quasi inconditionnel agit si fort et bénéfique pour qu'une personne puisse s'accepter telle qu'elle est (comme base d'évolution). Elle permet de recevoir des massages et de l'amour, souvent une expérience primaire, primordiale et initiatrice pour les personnes en thérapie.

Au même temps ce n'est que le début : de recevoir (yin) ce qui est bon pour moi permet d'intégrer la sensation du bon, expérimenter l'articulation entre sensation et aller vers satisfaire un besoin (avec des stratégies très variées). C'est la base pour pouvoir créer (yang) ce qui est bon et juste pour moi, et il n'y a que moi qui pourrais connaître ce qui est bon pour moi. C'est souvent un processus très expérimental à partir d'un choix où je suis connecté (ou pas !) à l'instance en moi qui « sait ce qui est bon pour moi ».

La thérapie individuelle est un espace d'expérimentation, d'émergence de conscience avec un cadre très sécurisant mais il ne prend sens que si le/la thérapeute encourage et soutient le mouvement d'autonomie de la personne (bien sûr après une première phase d'accueil, d'alliance et de nourrissage).

Un premier niveau dans ce mouvement est pour moi par exemple d'inviter la personne d'ajuster (yang) le toucher du massage proposé (yin) par moi, même si ça peut prendre des semaines avant que le premier ajustement soit demandé.

Le transfert conflictuel (je n'aime pas le terme « transfert négatif » que je trouve confusant et qui ne dit rien sur la relation ni sur les possibilités de cette relation) va aussi dans ce sens. Il part du désaccord (qui peut être projectif ou réel) et qui peut permettre un repositionnement (comme l'ajustement plus haut) plus juste et plus distant vis-à-vis du thérapeute, soutenant ainsi le mouvement d'autonomie de la personne en thérapie, même s'il est souvent assez inconfortable pour les deux.

Une autre possibilité pour expérimenter plus le mouvement vers le monde (yang) est le groupe, peu importe qu'il s'agisse d'un groupe de thérapie ou du développement personnel avec des sujets assez variables. Dans un espace de groupe nous rencontrons l'Autre et cela résonne avec des parties de nous : ce que nous étions autrefois, ce que nous espérons devenir ou bien des parties de nous cachées ou inavouables... Cela est confrontant (yang), il y a besoin d'un cadre sécurisant et du soutien (yin). Avec quelle base une personne entre dans un groupe, comment une telle aventure peut-elle être préparée et comment la personne peut sentir le lien et le soutien de son/sa thérapeute ? L'expérience du groupe peut-elle être trop confrontant et qu'est-ce qui provoque ce « trop » ?

Parfois j'entends que le/la thérapeute s'oppose fermement contre la participation à un stage : est-ce parce que la personne est trop déconnectée - quel est le risque alors, ou c'est le maternant surpuissant de le/la thérapeute qui fait répéter l'histoire de la personne ? Impossible de savoir de l'extérieur mais indispensable que le/la thérapeute se pose la question pour éviter une prise de pouvoir injuste ! Ne serait-ce pas mieux de tout mettre en œuvre pour préparer un stage afin de garder le

mouvement d'autonomie de la personne intact ? Serait-il souhaitable qu'il y ait une alliance (en toute transparence) entre le/la thérapeute et l'animateur/trice ?

Peut-on résumer « l'autonomie » par : avoir intégré la sensation du « bon » (yin, le maternant) et de sentir la confiance et le soutien pour explorer le monde (yang, le paternant), puis y créer ce qui nous semble bon ?

### **Co-animation – *Les polarités en balancement***

La co-animation a beaucoup d'avantages, comme par exemple le soutien mutuel des animateurs/trices ou bien la palette plus large de vision ou de perception, mais aussi des inconvénients ou des limitations. Il est important de regarder comment est la relation entre ces animateurs/trices et quelle est la base de leur projet. D'après mes expériences dans des stages de thérapie de groupe (j'ai co-animé plusieurs fois avec des femmes), il me semble favorable que les deux puissent incarner les polarités, qu'ils puissent investir autant le Yin que le Yang, autant des aspects de la fonction maternelle que paternelle et qu'il est clair qu'ils sont là pour se compléter. On pourrait donc puiser dans une richesse quasi illimitée...mais si la différence entre deux personnes constitue un potentiel énorme, est-elle est vivable, acceptable ? Comment les conflits internes de l'animation peuvent être régulés, digérés ?

Pour moi, la base ne pourrait être qu'une appréciation mutuelle et la capacité personnelle de se remettre en question, autant dans le processus personnel que dans le projet professionnel. Des régulations réussies peuvent émerger une confiance mutuelle qui grandira avec l'avancement du projet.

La co-création nécessite à la fois un détachement de la création (comme un peintre qui peut revenir encore et encore sur sa toile- sauf qu'ils sont deux à peindre) et une connexion forte à soi, ce que nous sommes, ce qui fait notre essence, ce que nous fait vibrer ; cette partie de nous qui est indéniable (pas négociable).

Certaines différences avec l'autre animateur/trice peuvent créer des fortes tensions en moi. Est-ce suffisant de réguler avec moi, de revenir à ma respiration ou est-ce nécessaire de parler avec l'autre ? Il est vraiment intéressant de se laisser écouter et se laisser inspirer par ce que les participants disent sur la co-animation et sur l'autre animateur/trice, comment cette collaboration les tend ou les fait relâcher, car le projet est fait pour eux, l'animateur/trice se rend disponible pour les participants. Combien c'est émouvant d'entendre dire que ça leur fait du bien de voir des personnes si différentes animer un groupe sans qu'il y ait de la lutte de pouvoir.

Si le fait d'animer un stage constitue en soi une expérimentation des polarités yang (animer, impulser) et yin (recevoir et accueillir les participants), dans le cas d'une co-animation on y ajoute le balancement entre les animateurs/trices qui multiplie les possibilités d'explorer, de se laisser recevoir pour que les participants peuvent grandir là où ils en ont besoin.

Et moi l'animateur je peux m'inspirer de l'autre, de sa manière de faire, apprendre là où j'ai besoin... et cultiver l'humilité car il y a tant de façon d'être.

L'enjeu et la possibilité de cette société en transformation est d'avoir accès aux polarités, de pouvoir être à la fois sensible, réceptif et dans la force, de pouvoir être accueillant et tranchant, sentir sa vulnérabilité et sa puissance, traverser et utiliser le chaos créateur et avoir de la structure. L'important n'est pas de définir qu'est-ce qui serait yin ou yang mais de réfléchir quel aspect de la polarité complète mon processus, mon projet de stage et quelle attitude thérapeutique soutient l'évolution de la personne que j'accompagne.