

Cercle psyché voyages, CADRAGE

de la relation accompagnant / voyageur , postures communes à tous deux dans toute session

Le processus de ce cercle n'est pas figé, il évolue au fil des sessions.

Pour l'instant, le plus souvent, une séance d'un cercle dure 3 heures et contient

- l'accueil, météo début, rappel du cadre (horaires ...)
- 3 sessions de voyages, les participants se répartissent en binômes voyageurs – accompagnant, les binômes et les rôles de chacun (voyageur ou accompagnant) changent à chaque session,
- le debriefing, témoignages des vécus de chacun concernant le processus, rien (confidentialité) sur les contenus des voyages,
- le départ, météo fin

Contexte

Dans sa course suicidaire à la destruction de sa qualité de vie voire même capacité à survivre sur la planète terre, l'humanité a grand besoin que beaucoup d'individus se sentent responsables, confiants et capables d'améliorer les comportements de leurs collectivités en faveur d'un plus grand respect de la vie pour une plus grande joie d'être.

Cela passe par aider chacun à diminuer sa peur et augmenter sa confiance en soi m'aime.

C'est le but des psyché voyage.

Objectif

Rendre beaucoup plus facilement accessible à tous les apports bénéfiques que procure une meilleure familiarisation de chacun avec son cosmos intérieur.

Diminuer son inconscience de sa psyché, mieux la ressentir dans toute sa singularité et subjectivité.

En particulier, par cette meilleure relation avec soi m'aime, améliorer sa relation avec l'autre.

I – ACCOMPAGNANT

Rôle

L'écoute sans aucune intention de tout comprendre car seul l'autre a les éléments pour cela dans sa propre histoire singulière et subjective.

La sincère curiosité, sans jugement, ni a priori, sans aucune certitude ni vérité universelle.

L'intention unique d'entendre l'exprimé par l'autre et par cette écoute présente accompagner l'autre dans son voyage.

Parfois, si l'accompagnant le perçoit utile, important, pertinent pour le voyageur dans ce qu'il exprime dans son voyage, il peut (très rarement, de préférence seulement sur demande du voyageur) parler, faire ré-entendre au voyageur un élément qu'il vient d'exprimer.

Compétences

1/ à tout instant l'accompagnant peut et doit pouvoir s'exprimer incompétent.

Par exemple devant un risque ou une situation de décompensation (à éviter, autant que possible mieux vaut anticiper ! = où le voyageur devient physiquement dangereux pour lui-même ou d'autres par passage à acte suicidaire ou assassin, mise en risque mortel car perte des sens du monde extérieur ...) l'accompagnant met fin aux sessions et oriente le voyageur vers un spécialiste plus compétent pour cela (psychiatre, ...).

2/ en sus de détecter cette situation extrême de doute pour réorientation, la compétence principale est d'être à l'écoute, en sincère curiosité de l'autre.

La croyance centrale de la méthode est la confiance de l'accompagnant à offrir au voyageur l'écoute de soi m'aime, dans tous les ressentis de son histoire personnelle, subjective et singulière.

Les repères que l'accompagnant utilise pour ce rôle ne sont pas des vérités universelles mais personnelles et subjectives.

Il les connaît comme fruits de ses propres choix dans sa propre histoire.

Cette absence d'aucune vérité universelle est nécessaire pour que le voyageur découvre ses propres ressentis et choisisse ses propres croyances et vérités.

Un psyché voyage est une situation construite par la présence d'un tiers bienveillant pour faciliter au voyageur de mieux s'entendre avec soi-même dans toute sa singularité.

Formation

De rien à beaucoup, selon que l'accompagnant soit ou non familiarisé à :

- la diversité des individus, en singularités, subjectivités et vérités,
- la posture d'une sincère curiosité,
 - o sans aucun jugement,
 - o sans aucun a priori personnel d'aucune certitude ni vérité universelle,
 - o sans aucune intervention autre que parfois des demandes d'approfondissements si exprimées par l'autre.
- son propre confort dans l'écoute de ressentis, repères ou certitudes inverses des siens,

Beaucoup d'écoles de psyché travail (psychanalyse, communication transformationnelle, ennéagramme, méditation, hypnose, yoga ...) diffusent des repères utiles à ce rôle d'accompagnant.

- il importe que pendant les sessions ces repères servent uniquement à l'accompagnant et ne soient jamais transmis au voyageur.
- seulement en dehors des sessions (debriefing en fin du cercle ...) ces repères peuvent ou non être évoqués selon la demande du voyageur.

posture

L'accompagnant n'est PAS dans une relation d'aide habituelle, il n'est pas là pour donner des conseils ou du soutien.

L'accompagnant est dans une relation d'aide très restreinte et précise, il est là pour aider le voyageur à exprimer et formuler ses ressentis.

Sans aucun jugement ni parti pris.

L'accompagnant sait qu'il n'est pas le voyageur, qu'il n'a ni le même passé ni la même histoire, que chacun est subjectif et singulier. Bref quoique dise le voyageur l'accompagnant sait qu'il en sait toujours moins que le voyageur en ce qui concerne ce que le voyageur cherche à mettre en mots.

Si parfois l'accompagnant parle, c'est toujours à partir de ce qu'il perçoit pouvant aider le voyageur à mieux ressentir, formuler ou approfondir l'endroit où est le voyageur.

Questionner les mots qui paraissent provenir d'ailleurs que la pensée consciente.

Ne parler que dans l'équilibre entre la densité ressentie physiquement (pas intellectuellement) par l'accompagnant et celle où est le voyageur.

Toujours priorité aux ressentis et expressions de l'accompagnant.

La supervision est là pour aider l'accompagnant à mieux identifier et séparer ses propres enjeux de ceux de son voyageur, ne pas confondre ses propres autres, ressentis, histoires et vécus avec ceux du voyageur.

Le mieux est quand il n'y a rien à séparer, quand l'accompagnant a déjà été suffisamment lui-même voyageur pour qu'il n'ait pas trop de ses enjeux personnels profonds à découvrir et traiter dans sa relation d'accompagnant en sus de ceux qu'il va toujours découvrir dans sa relation avec les vécus de son voyageur.

II – VOYAGEUR

Posture du voyageur

Est là pour ressentir et mettre en mots ce qu'il ressent

En présence d'un tiers qui est l'accompagnant

Un principe est la libre association.

Une pratique est le transfert, où l'accompagnant est utilisé par le voyageur pour incarner le rôle avec lequel le voyageur s'exprime (papa, maman, frère sœur aimé haï ...)

III – SUPERVISEUR

Posture du superviseur

La relation superviseur accompagnant n'est pas la même que la relation accompagnant voyageur.

Son enjeu y est aussi le mieux vivre et être de l'individu, ici l'accompagnant ... mais avec ici en priorité surtout dans sa posture d'accompagnant.

Au moins pour l'accompagner dans sa posture de superviseur, il est essentiel que le superviseur se retrouve aussi lui-même en posture inversée, en situation de voyageur avec un autre dans le rôle de superviseur.

IV – VUE GLOBALE

Positions physiques des acteurs

Précisé dans les infos préliminaires au début du voyage, choisies par l'accompagnant.

Selon ses propres repères il peut choisir de prendre en compte des éléments du voyageur dans sa décision.

Exemple :

- accompagnant immobile, confortable, il peut voir le voyageur (assis est mieux).
- voyageur immobile, ne voit pas l'accompagnant, très confortable (allongé est mieux),
- pas de passage à l'acte, pas de toucher, pas de déplacements physiques ni de l'accompagnant ni du voyageur.

Processus

L'unité de psyché voyage est la séance. Elle dure le temps de la situation où le voyageur se visite.

Précisé dans le cadrage initial par l'accompagnant, la situation dure de 20 minutes à une heure.

Le mot psyché-voyage représente toute le processus de l'ensemble des voyages

Selon les choix de son ou ses accompagnants, le psyché-voyageur peut vivre divers processus :

- des situations espacées, type une ou deux par semaine ou par mois,
- des situations concentrées, par exemple une session de quelques jours consécutifs (type séminaire) avec chaque jour un voyage le matin et un autre l'après midi
- le même ou différents accompagnants à chaque voyage (chaque situation)

Repères pris dans la psychanalyse

transfert : fait par le voyageur.

C'est une projection, de l'intérieur vers l'extérieur, qui projette l'univers intérieur du voyageur vers l'univers extérieur qu'est l'accompagnant.

C'est une confusion des sens, quand un élément extérieur devient utilisé pour représenter un élément intérieur.

C'est un amalgame, où s'annule la différence entre l'extérieur et l'intérieur, où l'extérieur devient le porteur de la personnalité d'un objet intérieur préalable (une situation, une personne, un objet ...).

Le voyageur y pare l'accompagnant d'un rôle qui le concerne lui voyageur dans son vécu personnel.

Le voyageur y affecte à l'accompagnant l'identité d'une personne, objet ou situation de son univers intérieur à lui voyageur.

Les transferts sont une pratique banale et familière dans la vie quotidienne, où chacun affecte à ses proches des éléments de ses propres problématiques personnelles aux origines et vécus autres.

En rendant l'individu plus familier à son univers intérieur, un psyché voyage est supposé diminuer fréquence et profondeur des transferts pratiqués dans sa vie courante par le voyageur.

contre transfert : est un transfert fait par l'accompagnant.

L'accompagnant y pare le voyageur d'un rôle qui le concerne lui accompagnant dans son vécu personnel. L'accompagnant y affecte au voyageur l'identité d'une personne, objet ou situation de son univers intérieur à lui accompagnant.

libre association :

écoute flottante :