

Cercle de partage sur l'expérience du mentorat (1)

10 septembre 2011

Compte rendu fait à partir des notes prises lors du partage

Solange St-pierre

Nous avons demandé à nos mentors et mentorés de réserver la date du 10 septembre à leur horaire pour une importante rencontre qui marquait la fin de la première partie de notre exploration commune dans le cadre du programme de mentorat.

La rencontre qui a eu lieu dans la matinée (9H30 à 12H30) a été suivie d'un diner au restaurant pour ceux qui étaient disponibles. La très grande majorité de nos mentors et mentorés étaient présents à la rencontre et 12 personnes du programme ont poursuivies l'échange lors du diner. Nous avons pu ainsi goûter toute la richesse que ce programme a pu apporter à différents niveaux à la communauté du Focusing au Québec.

Les commentaires et réflexions sur l'expérience ont été partagés dans un cercle d'une durée d'une heure, lequel était précédé d'un dégagement d'espace guidé selon la tradition du Focusing.

Voici les commentaires recueillis lors de l'échange:

Mentorée (1) : Les échanges ont été faits par téléphone alors qu'elle aurait préféré en présence. Elle constate toutefois qu'elle était à chaque fois bien disposée même si l'expérience au début lui semblait difficile. Chaque expérience était en fait remplie d'imprévu et d'intensité et elle en était chaque fois surprise. Le moment des échanges était intense et émouvant.

Responsable (1) : Demande si l'expérience du partenariat par téléphone était aussi pour d'autres une première expérience. Réponse : Il s'agissait pour 4 personnes (mentorés(es)) d'une première expérience.

Mentoré (2) : Il avait eu une expérience d'un échange en personne puis, avec ces 2 mentors il a pu faire l'expérience par Skype et par téléphone. Il anticipait que le fait de ne pas être en présence allait changer la relation. Il a exploré comment, à travers son ressenti, il pouvait vivre l'expérience de l'autre, comment il pouvait capter l'autre. Il s'agit pour lui d'un principe essentiel. L'expérience perceptuelle d'une écoute par téléphone ou par Skype est différente mais, pour lui, le ressenti est le même car c'est dans le ressenti du corps que l'on reçoit l'autre.

Il ajoute aussi qu'ayant eu l'occasion d'être en partenariat avec différents mentors, il n'y a pas une seule façon d'être en dyade. Avec l'un il y avait intervention, avec l'autre la «consigne» consistait à «ne pas pousser» et enfin, dans une troisième expérience, il a pu expérimenter ce qu'il a décrit comme «une attente de l'émergence» ou il n'y avait pas d'intervention.

Mentor (1) : Il a apprécié de pouvoir faire l'échange par téléphone et considère l'expérience comme étant positive. Cela permet de procéder malgré la distance. Il a toutefois pu faire trois rencontres en présence et le mélange des deux procédés est pour lui adéquat. Il souhaite poursuivre dans ce sens car le fait de pouvoir faire une partie des rencontres par téléphone augmente grandement les possibilités.

Mentore (2) : Elle était déjà convaincue en ce qui concerne le Focusing par téléphone. Pour elle le partenariat est un processus très naturel. Chacun reste maître de son processus. Elle s'est sentie écoutée/accompagnée. Dans leur dyade il n'y avait pas beaucoup de reflets.

Mentorée (3) : L'expérience a été pour elle très enrichissante. Dans leur dyade, il n'y avait pas d'enseignement. C'était un échange très relationnel. Elle dit d'ailleurs avoir apprécié la qualité de cette relation. Pour elle le téléphone est un plus. Elle dit que ça fait comme une bulle et elle fait aussi une analogie avec les aveugles qui développent leurs sens perceptifs plus en profondeur. Elle est tout à fait enthousiaste de ce programme de mentorat.

Mentorée (4) : Pour elle la question de l'intimité n'était pas évidente au départ parce qu'elle ne connaissait pas sa mentore. Il s'agissait pour elle de s'ouvrir à quelqu'un qu'elle ne connaissait pas du tout et elle avait l'impression de déranger l'autre. Les deux premières rencontres ont été plus difficiles. Elle précise revenir au Focusing après plusieurs années de démarches diverses. De sa mentore, elle dit qu'elle a appris beaucoup en l'écoutant. Elle apprécie aussi cette «belle façon de connaître quelqu'un». Elles ont fait plus de 15 rencontres au cours desquelles plusieurs événements personnels et interpersonnels ont été vécus (deuils, funérailles, ajustements de la relation, etc.). Elle indique que la relation reste ouverte à l'échange amical ou autre.

Responsable (1) : Il souligne que l'expérience de faire du Focusing en partenariat avec une personne inconnue constitue une découverte à plusieurs niveaux.

Mentorée (4) : Elle revient préciser un moment particulier de son expérience qui a été pour elle «souffrant». Ce moment lui a fait revivre une blessure d'abandon. Elle a réalisé au moment où elle parlait de quelque chose d'intense pour elle, que l'autre personne n'était plus au bout du fil. La communication avait été coupée sans qu'elle sache pourquoi. Ce moment a été par la suite revu et l'harmonie a été rétabli parce que les deux personnes ont réaffirmé leur intention de prendre soin de la relation en nommant les choses.

Responsable (1) : Il ajoute que la sécurité du processus se réalise ainsi par l'engagement des deux partenaires.

Mentore (3) : Elle précise avoir aussi fait l'expérience de coupures de la communication dues à la technologie.

Responsable (1) : Il faut constater que la pratique du partenariat est un espace qui reste ouvert à l'environnement. Même lorsqu'on se donne de bonnes conditions, il peut y avoir des imprévus.

Mentore (3) : Elle revient à cette possibilité qu'offre toujours le corps d'accueillir ce qui est. Elle remarque toutefois que le corps aussi peut avoir envie de décrocher. Il peut faire de l'interférence. Il peut avoir des coupures. C'est plus subtil mais c'est là aussi.

En tant que mentore, elle a trouvé l'expérience très enrichissante. Elle réalise qu'avec chaque personne avec laquelle elle échange, elle va chercher quelque chose de plus. Ça se fait autant par les réactions que par la rétroaction. Elle sent que l'expérience d'être mentor l'a renforcée. Ça lui a permis d'aller chercher des choses différentes et de toucher les choses différemment. Elle a déjà fait pas mal de Focusing et pour elle il était important de «remplir son contrat» car elle voulait au départ plus ou moins «entretenir cette image» (rires).

Mentorée (5) : Le programme de mentorat l'a amenée à accélérer les rencontres de Focusing à un rythme de deux fois par semaine. Elle dit qu'elle s'est «rapprochée d'elle-même». Cette pratique régulière lui a donné le goût d'aller plus loin. Elle a maintenant 3 partenaires et considère que c'est très bénéfique pour elle. De plus, être attentive au ressenti corporel dans le quotidien devient en quelque sorte un art de vivre. Elle dit avoir approfondi sa compréhension des étapes grâce aux enseignements de son mentor.

Mentor (2) : Elle appuie l'idée selon laquelle la pratique est essentielle et souligne que c'est la même chose pour ceux qui en font depuis longtemps.

Mentor (4) : Elle affirme que pour elle la pratique est essentielle. Elle dit n'avoir inscrit que 10 rencontres mais elle a l'intention de continuer. La feuille de suivi était pour elle un handicap (ça faisait tomber l'énergie). Ça lui apparaissait comme un jugement ou une évaluation. Elle dit que sa pensée est plus globale et il y avait sur cette feuille beaucoup de cotes.

Mentoré (2) : Il dit qu'il est difficile de «normer» quelque chose. Lorsque l'on tente de relever des données quantitatives ça peut donner un aperçu mais ça peut aussi biaiser des résultats que l'on voudrait objectifs.

Mentore (2) : Pour elle l'aspect relationnel pouvait tout à fait être relevé sur cette échelle et c'était aidant.

Mentoré (2) : Le bon côté de la cotation sur une échelle est que ça permet une vue d'ensemble. Ça permet à chacun de voir comment il s'est senti. L'outil était utile pour lui seulement lorsque l'autre personne était dans cette zone là (espace réflexif).

Mentore (3) : Elle était plutôt réfractaire au début à l'idée de remplir cette feuille de suivi mais elle est contente de l'avoir fait. Elle a utilisé l'outil pour s'auto évaluer et ça

lui a apporté quelque chose de concret. Ça lui a aussi permis de voir comment la dyade pouvait progresser. Elle conclue que l'outil réflexif proposé a pour elle de la valeur.

Mentore (5) : La relation mentorale pour elle ce n'était pas évident. Dans leur dyade ça prenait toujours au moins 2 heures. Elle n'aimait pas la fiche de suivi et elle dit qu'elle n'avait pas envie d'aimer ça. Elle n'avait pas d'élan pour le faire mais croyait qu'il fallait le faire pour participer au programme. Elle préférerait l'échange avec le coordonnateur. Elle précise qu'elle est avec le Focusing comme elle est dans la vie. Ce qui se passe au moment présent... c'est ce qu'elle fait dans le processus de Focusing.

Il y a eu encore hier un échange concernant la relation. Cette fois c'était 1H30, pas 2H00. Hier elle a senti un apaisement. Elle se sentait ravie/comblée. Toute cette expérience a été pour elle une période d'appriovissement de la relation qui se créait dans la dyade. Elle dit avoir un grand besoin de reconnaître où elle est. Si c'est «Je n'ai pas envie de te parler» c'est aussi OK.

Mentore (6) : Le plus difficile dans leur dyade a été de trouver du temps. Des rencontres ont été annulées et reportées. Elles ont fait 13 rencontres et il n'y avait pas de temps pour le social. Après avoir vérifié les conditions de l'écoute (est-ce que tu m'entends bien?) l'échange commençait tout de suite. Elle dit n'avoir connu que la profondeur de l'autre. Elle considère que le téléphone n'est pas pour elle l'outil idéal mais elle l'a apprivoisé.

Pour elle la feuille de suivi était quelque chose d'aidant. Elle n'a pas été incommodée par l'outil. Il s'agit pour elle d'un outil réflexif qui lui permettait à chaque session de revoir ce qu'elle avait fait (ex : aujourd'hui j'ai plus dirigé.).

Elle préconise la pratique avec plusieurs personnes. Elle a eu un long partenariat et le programme lui permet aujourd'hui de varier. Elle se questionne sur le rôle du mentor car elle pouvait constater à certains moments des choses à corriger dans le processus. Là où elle voit un effet très important dans le rôle du mentor, c'est dans la modélisation du processus.

Elle se demande jusqu'à quel point elle a un rôle de guide. Elle constate qu'une personne qui débute son apprentissage du partenariat ne sait pas comment elle veut être accompagnée. Le mentor est aussi en apprentissage et ce qu'il apprend c'est : «Jusqu'ou je vais lui enseigner?». Elle précise que pour elle l'aspect relationnel n'est pas nécessaire.

Responsable (1) : Il abonde dans le même sens en précisant que pour lui aussi le processus est plus important que l'aspect relationnel. Il voit le partenariat comme une occasion pour lui d'être en relation avec lui-même.

Responsable (2) : Elle précise que l'expérience peut être différente pour d'autres. Il n'y a pas de règle mais plutôt une entente de partenariat à faire à deux.

Mentore (6) : Elle précise qu'elle n'aurait pas eu le temps pour autre chose que l'échange prévu. Elle croit qu'il est alors opportun de revenir à la base car lorsque l'échange devient trop social «ça ne finit plus».

Mentor (1) : Il voyait l'échange comme une belle expérience. Il a dû se demander comment la personne voulait être accompagnée. À titre d'exemple, sa partenaire lui a dit qu'elle n'avait pas besoin de détente induction au début de l'échange car elle préférait entrer dans le processus par elle-même. Il a vu qu'elle était déjà outillée et il s'est alors demandé comment il pouvait l'aider autrement. Il a remis en question sa façon d'intervenir. L'expérience l'a globalement amené à considérer ce qu'il avait encore lui-même à apprendre.

En ce qui concerne les feuilles de suivi, il précise ne les avoir remplies que ce matin.

Mentorée (6) : Elle dit être d'abord touchée par la profondeur du processus. Il s'agit pour elle de rester ouverte à ce qui se présente. Ce n'est pas toujours facile. Dans leur dyade il y a eu des difficultés. Il y a eu aussi de l'espace pour en parler. Elle précise que maintenant ce serait possible de faire un Focusing...

Le retour sur la session était pour elle très important. Il lui permettait de comprendre et d'intégrer le processus. Elle dit s'intéresser beaucoup à cet apprentissage du processus de Focusing mais pour elle, l'apprentissage du relationnel est tout aussi important.

Mentore (7) : Elle précise que le respect du temps était important dans leur dyade. Ils ont toujours bouclé l'échange dans la période de 1H30 allouée. En ce qui concerne les feuilles de suivi, ils les faisaient chacun de leur côté. Elle se questionne sur la valeur de cet outil et aussi sur le fait qu'il peut être interprété et utilisé de différentes façons.

En ce qui concerne son rôle comme mentor, elle dit avoir lu et relu les textes et en avoir aussi discuté avec l'une des responsables. Ce qui était demandé, selon elle, était d'écouter une personne qui était responsable de son processus. Cela consiste à respecter les silences, ne pas chercher à aider ou à conseiller, revenir à la source de ce que devrait être le partenariat tel qu'indiqué dans le texte qui a été remis aux participants (Recueil des meilleurs textes pour la pratique du partenariat en Focusing). Elle ajoute que cette réflexion l'a ramenée à une pratique beaucoup plus basique même dans son partenariat régulier. Ce retour à la source est important pour elle parce qu'elle constate qu'on peut avoir tendance à oublier.

Comment chacun se sent à la fin de la rencontre :

repu/yé!/relié/nourrie/déçu d'avoir manqué une étape dans les jumelages/
belle énergie/bénédictio n/confiance divine/ouverture/
risque/paisible/joie/sérénité/surprise/bon jumelage/
vibration très intense/ fin précipitée/part avec une inquiétude/
fascinée/une fenê tre qui s'est ouverte/paix/heureuse/en relation avec tous/
enthousiaste/des noms sur des visages...