

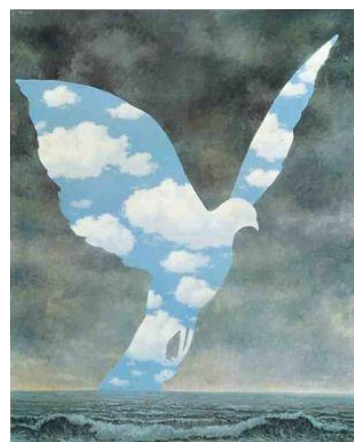
Est-ce le printemps ? il semble plutôt que l'hiver joue encore avec le printemps. Occasion de chercher l'équilibre entre l'intérieur (une plongée dans le noyau du moi, dans son jardin secret) et l'extérieur (une ouverture à la rencontre, à l'aventure). Occasion encore de « faire le ménage », de mettre en valeur les formes d'accompagnement que je peux proposer, de permettre à qui en a besoin de s'arrêter, de prendre du recul, de chercher ensemble des pistes de renouvellement.

Sur un plan professionnel ou sur le plan personnel

Pensez-vous à un soutien ? Hésitez-vous quant à sa forme ?

En voici cinq pour lesquelles je me suis formée et que je pratique depuis plusieurs années

Coaching



Supervision



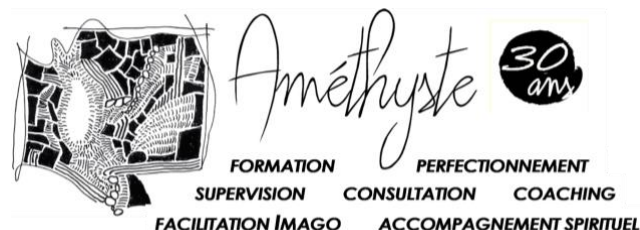
Facilitation Imago



**Parcours relationnel
"Imago en couple"**



Accompagnement spirituel



Le coaching professionnel ou personnel

(parental, de vie, etc.)

On ne sait pas soi-même ce qu'on pense tant qu'on n'en a pas parlé à quelqu'un d'autre (Théodore Sturgeon).

Saisir l'occasion de faire le point ; de réfléchir lucidement et avec prudence ; de retrouver l'énergie, de mieux reconnaître ses forces et ses défis ; d'avancer vers ses propres solutions.



Vitrail de Kim en Joong à la chapelle de la Bâtiaz (Martigny).

Pour moi, l'image du coaching est celle d'un vitrail éclairé par le soleil... Ainsi des vitraux de Kim en Joong, éclatants, richement colorés, structurés, vivants d'une lumière qui change aux divers moments de la journée, différents aussi en fonction du regard qui les considère. Presque toujours une surprise ou un choc, un appel à aller plus loin, à découvrir d'autres directions !

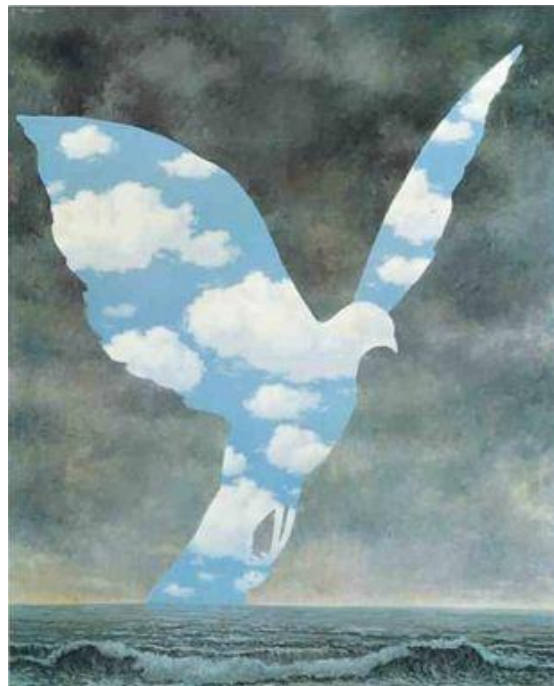
La supervision

(professionnelle ou personnelle)

Un fait, c'est l'écorce dure qui enrobe une signification, et une signification, c'est la pulpe vivante qui se cache dans le fait (Fynn, Anna et Mister God).

Revisiter ses attitudes et ses relations professionnelles, à l'égard des personnes accompagnées mais aussi des collègues et de la hiérarchie ; repenser son positionnement ou son identité professionnelle, tout en faisant le lien avec les références théoriques, les méthodes, les attitudes et les techniques utiles sur le moment.

René Magritte : *L'entrée en scène* (1961).



L'image de la supervision, c'est celle d'un oiseau qui s'élève en nous emportant, pour considérer ensemble, de haut, ce qui apparaît lorsqu'on prend distance : ce qui plaît ou déplaît, ce qui fait signe, ce qui marque les limites, etc. Et peut-être qu'on monte encore un peu, avant de redescendre paisiblement pour rentrer en scène...

La facilitation Imago

« Ah, qui nous enseignera le bonheur ? ». C'est une question rhétorique, mais qui a sa réponse dans les Béatitudes. Et les Béatitudes, c'est l'horizon de bonheur d'une vie placée sous le signe de la bienveillance (Paul Ricœur).

Dépasser les situations de conflits, les préjugés, les croyances étroites ; comprendre le monde de l'autre et affiner son écoute ; apprendre à mieux se percevoir soi-même, en relation, dans un climat de sécurité et de bienveillance.



Paul Klee : *Ad Parnassum* (1932).

L'image d'une facilitation Imago, c'est celle d'une maison mystérieuse dans laquelle, passant la porte, on s'engage en toute sécurité avec un guide qui connaît bien l'itinéraire de la visite, ses enjeux, ses écueils, ses trésors.

On va d'une pièce à l'autre, changeant d'angle de vue à son rythme, franchissant les obstacles, retenant les bonnes pistes.

Le parcours relationnel “Imago en couple”

Nous avons gardé les pieds sur terre quand nous avons des rêves plein la tête (Clifford D. Simak).

Prendre soin de son couple au début de son parcours ; y revenir lorsque le temps a passé... Découvrir – ou redécouvrir – comment chacun savoure les bons moments. Se mettre ensemble pour faire échec à ce qui nous en éloigne, pour consolider nos liens. Trois séances, trois thèmes : une rencontre – un moment lumineux – un changement !

Marc Chagall : Couple dans le paysage bleu (1958).

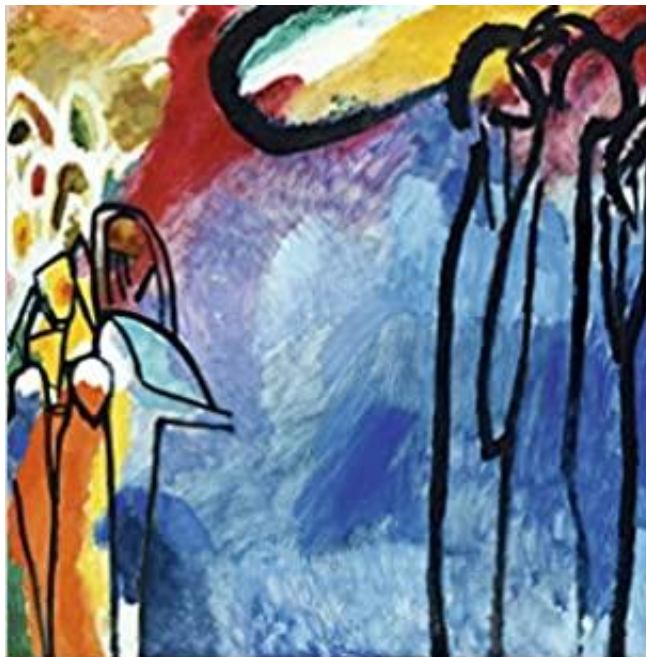


Entamer un parcours relationnel spécial “Imago en couple” c’est voyager ensemble dans un tableau de Chagall, s’envoler dans le ciel bleu, donner et recevoir des fleurs... Et lorsqu’on retourne au sol, vivifié, c’est découvrir les particularités d’une danse à deux, s’exercer à éviter les faux pas, inventer de nouvelles figures.

L'accompagnement spirituel

*N'avoir plus à chercher le ciel derrière les étoiles
mais au-dedans de soi, cela crée une merveilleuse proximité
avec cette Présence infiniment discrète,
qui nous attend au fond de nos cœurs
« comme une musique silencieuse » (Maurice Zundel).*

Saisir l'occasion de se tourner vers sa vie intérieure ; dilater son cœur ; se laisser éclairer en s'ouvrant à des perspectives inattendues ; s'arrêter sur la signification, le sens et la portée de ses actions ; se découvrir relié à soi-même en même temps qu'aux autres, à plus grand que soi, à l'Univers, au Tout Autre.



Vassily Kandinsky (illustration de la couverture de son traité *Du spirituel dans l'art* – 1911).

L'accompagnement spirituel me permet en somme d'entrer en conversation intérieure avec moi-même, d'avancer sur mon chemin de vie avec quelques questions essentielles : où en suis-je ? quel est le sens de ma vie ? qu'est-ce qui la dirige ? quels sont les moyens dont je dispose ? quelle est mon espérance ? Et bien d'autres encore...

Modalités pratiques

- Ces accompagnements se vivent de façons différentes, selon ce qu'on y cherche, ce qu'on y partage et comment on le partage (modèles, références, moyens), dans le domaine professionnel, personnel, spirituel.
- Ce sont des moments privilégiés, confidentiels, pour soi, pour partager, analyser, ouvrir des pistes, acquérir des moyens de se développer, se sentir soutenu avec un professionnel formé et expérimenté.
- Chaque forme d'accompagnement donne également l'occasion d'exercer et de réutiliser quelques moyens, quelques attitudes, dans sa pratique professionnelle et ou dans sa vie personnelle, en particulier lorsqu'on découvre l'approche Imago.

On trouvera d'autres informations sur les sites des associations suivantes dont je suis membre :

- ARS (Association romande des superviseurs) – Supervision individuelle, d'équipe, de groupe ;
- ARCoaching (Association romande de coaching) – Coaching personnel et professionnel, individuel, en groupe, en équipe ;
- IMAGO Suisse (Facilitation professionnelle) – Particulièrement pertinente en situation de conflit, à deux ou en équipe ;
- IMAGO Suisse (Parcours relationnel "Imago en couple") – Prendre soin de la relation de couple ;
- AASPIR (Association pour l'accompagnement spirituel) – Accompagnement spirituel individuel ou en groupe.

Une première séance est offerte à titre gracieux après laquelle, ayant fait mutuellement connaissance, compris ce qui est recherché et ce qui peut être proposé, pourra être prise la décision de faire ensemble un bout de chemin ou d'en rester là. Tarif de référence : fr. 90.– la séance de 60 minutes (sauf avec des équipes et des groupes et lors d'accompagnement spirituel).

Aménagements tarifaires possibles pour les étudiants, les jeunes professionnels, les jeunes couples, ou, si nécessaire, en fonction de chaque situation financière.

Le bassin aux Nymphéas de Claude Monet (1899).



*On ne peut pas aider les hommes,
on ne peut que les aimer (Romain Rolland).*

Pour contact :

Christiane Besson

Impasse de la Dîme 7, 1523 Granges-Marnand

41 26 668 02 78 ou 079 598 64 22 – chr-besson@bluewin.ch

J'en oubliais de me présenter :

Passionnée et curieuse, je dirige le centre de formation continue Améthyste que j'ai créé il y a trente ans, cadre où se sont noués des liens solides avec des intervenants d'ici et d'ailleurs dont vous trouvez le témoignage dans *Chemin de traverse*, publié il y a dix ans, et dans *Chemin faisant*, qui vient de paraître.

J'ai travaillé d'abord comme éducatrice, parfois comme assistante sociale, beaucoup comme formatrice en travail social, en Suisse et à l'étranger. Les différentes manières d'accompagner se sont imposées au fil des ans.

Parmi mes principaux « dadas » : la dynamique des groupes et des équipes, les pratiques de réseaux, la vision systémique, l'analyse transactionnelle, l'approche rogérienne, Imago, l'éthique de la relation d'aide.