



## Une école en santé – une école performante, mêmes enjeux, mêmes objectifs ?

Mercredi 28 septembre 2005 – Hôtel Astra, Vevey

---

### Atelier No 2 – Marco Allenbach, psychologue, formateur à la Haute Ecole Pédagogique du canton de Vaud

#### Face à la complexité, promouvoir la santé sans s'épuiser : travail sur vos situations par la relaxation et l'imaginaire

---

Lors de formations d'adultes et de supervisions, des participants m'ont fait part de situations professionnelles où le nombre de partenaires, d'enjeux, de rôles, de problèmes et de possibilités d'action étaient si vastes que la réflexion, l'analyse et la discussion risquaient sans cesse de se perdre dans des détails, des cercles répétitifs ou des sentiments d'envahissement.

On ne sait plus « où donner de la tête », « par où prendre les choses » ; on se sent « débordé », « inutile », « impuissant » devant une situation actuelle bien éloignée des idéaux que l'on souhaiterait promouvoir, ou dans un ensemble de rôles professionnels trop inconfortables.

Stimuler une forme de pensée globale, synthétique et subjective est apparu comme une façon intéressante d'aider les participants à débloquer leur propre positionnement dans ces situations complexes.

#### Promotion de la santé et santé des intervenants

Les rôles des enseignants et des divers intervenants à l'école se sont considérablement complexifiés au cours des dernières décennies. Dans le domaine de la santé à l'école, cette évolution est particulièrement visible :

- Le nombre de partenaires à prendre en considération est large: élèves, collègues enseignants, parents, conseils de direction, service psychologique, médecin scolaire, autres intervenants à l'école, associations et fondations...
- Les champs d'action sont vastes : santé physique, maladies sexuellement transmissibles, nutrition, communication et gestion de conflits, estime de soi, prévention des dépendances...
- Les modes d'action sont innombrables : information, écoute, sensibilisation, travail sur les compétences relationnelles des élèves, promotion de projets visant à améliorer le climat scolaire, travail de réseau...
- Par la même occasion, la part de travail défini à l'avance (campagnes de prévention, visites et contrôles identiques chaque année) a fortement diminué, tandis qu'augmente la part de travail à construire et à définir avec les divers partenaires.
- Suivant les projets et les compétences personnelles de chacun, le rôle de chacun doit être fréquemment redéfini.

Ces évolutions mettent en avant la dimension relationnelle de ces métiers, et la question de l'investissement subjectif dans le rôle professionnel. Chaque membre du « groupe santé » se trouve à l'intérieur d'un système complexe, où il est sans cesse appelé à se positionner. Il doit trouver des façons de s'investir en adéquation avec ce contexte professionnel global, mais aussi avec ses ressources et ses limites, afin d'éviter l'épuisement (trop de temps et d'énergie, rôles difficiles à concilier ou à assumer) ou le désinvestissement (repli, découragement, perte de sens).

### **Une démarche pour aider à penser**

La pensée rationnelle qui prévaut dans nos sociétés occidentales vise à détailler et à analyser en cherchant des liens de cause à effet. Ce mode de pensée s'avère parfois insuffisant lorsqu'il s'agit de prendre en considération une grande complexité. En effet, en détaillant notre perception de la réalité, nous augmentons encore la complexité et, par la même occasion, la difficulté à percevoir l'ensemble de la situation et à lui donner du sens.

Dans mon travail de supervision, d'analyse de pratique et d'accompagnement, j'ai été amené à proposer des façons de stimuler une autre forme de pensée, qui traite les informations de manière « analogique » plutôt que linéaire. En état de légère relaxation, des images (parfois des couleurs, des sensations, ou des mots), peuvent représenter, sous forme de symboles, une synthèse de la situation vécue dans sa globalité.

L'aspect subjectif et irrationnel de ces symboles est précieux, car le but de l'exercice n'est pas de connaître objectivement la réalité externe, mais de prendre en considération également ses propres ressentis et représentations de la situation professionnelle.

Les réflexions personnelles, ainsi que les échanges et discussions, permettent par la suite d'en préciser le sens, en utilisant à nouveau un mode de pensée plus classique (verbal, conscient, plus rationnel).

Cette démarche commence par deux temps distincts : le vécu actuel et l'idéal. Car dans des situations vécues comme problématiques, la différence entre ces deux représentations peut causer un inconfort si important qu'il freine la capacité à penser : soit on compare sans cesse la situation idéale et la situation vécue, ce qui confronte aux sentiments d'échec ou d'impuissance sans parvenir à fixer sa pensée ; soit, pour éviter cette comparaison douloureuse, on ne s'attache qu'à l'image idéale, sans parvenir à réfléchir à la situation actuelle ; soit on reste dans la plainte, sans laisser place à ses aspirations.

Présenter d'emblée ces deux étapes, c'est accepter la coexistence et reconnaître l'importance du vécu actuel (même s'il est lourd, pénible ou dévalorisant) ET des aspirations subjectives (même si elles sont irréalisables).

Puis, chaque participant, à l'aide des deux images qui lui sont venues à l'esprit, est invité à imaginer des étapes intermédiaires, de plus en plus proches de son ressenti actuel. Parfois, une seule étape suffit, parfois, il en faut plusieurs avant de parvenir à un « premier pas ». J'insiste pour que la personne ne s'arrête pas avant d'avoir découvert une première étape qu'elle ressent vraiment comme « possible », pour elle, à partir de sa situation. Car le but est de parvenir à un changement de représentation, un repositionnement ou une piste d'action qui lui corresponde et lui soit accessible actuellement.

Souvent, le participant ressent à ce moment-là une sensation d'apaisement, de dynamisme, d'éclaircissement ou de légèreté. Alors, étonnamment, le passage du symbolique au concret se fait facilement : la façon dont il va transposer ce premier pas « symbolique » dans sa réalité professionnelle lui semble généralement évidente. Parfois cependant, un échange entre pairs, un retour à l'étape précédente ou un temps de réflexion sont nécessaires.

Il convient aussi de préciser que cette démarche ne convient pas à chaque individu, ni à toute situation. La libre participation des personnes est nécessaire, ainsi que l'invitation à ne pas poursuivre la démarche si elle leur est trop inconfortable.

Il existe heureusement bien d'autres manières d'utiliser et de stimuler nos divers modes de pensée.