

La formation des Coordinateurs a débuté le 13 février dernier avec une première matinée intitulée *Premier mouvement : ouverture, pour faire groupe*, animée par Marie-Pierre Jaux, danseuse et chorégraphe. A partir d'une trame de quelques questions, deux stagiaires, Audrey Debbah-Moutet et Saïda Hakkar, ont accepté de revenir sur cette entrée en matière inédite.

Tout d'abord, pourquoi la formation de Coordinateur ?

Audrey : A cette première question je répondrais que j'ai vraiment à cœur de me former de façon efficace au poste que ma direction m'a confié. J'ai été "flattée", lorsque l'on m'a proposé cette fonction et j'ai une réelle envie de répondre à la confiance que l'on m'a accordée en proposant mes compétences et mes savoir-faire que je suis venue approfondir, améliorer, enrichir, mais aussi découvrir avec cette formation.

D'un point de vue plus personnel, une formation est toujours une expérience enrichissante en termes de rencontres humaines, d'échanges sur les pratiques, de découvertes de l'autre... Alors pouvoir concilier les deux en alliant enrichissement personnel et professionnel à travers une formation qui m'intéressait est une vraie opportunité et une chance qui s'offre à moi.

Saïda : Cela répond à la fois à une demande personnelle pour mieux comprendre la fonction et à une exigence de la direction qui a programmé l'ouverture de la formation à l'ensemble des éducateurs animateurs de la structure où je travaille.

La formation a débuté par une première matinée avec une danseuse chorégraphe, Marie-Pierre Jaux. Comment l'avez-vous vécue ?

« Mettre tout le monde sur le même niveau à travers de la création, de l'écoute, de la prise de conscience du groupe dans son ensemble et en même temps faire ressortir les individualités de chacun. »

Audrey : Très rapidement j'ai bien compris que l'on allait vivre un moment particulier, surtout lorsque vous avez évoqué une façon de parler avec son corps.... Cela a été un vrai moment de découverte de l'autre, avec toute la singularité du paradoxe de faire ensemble mais avec ce que l'on est individuellement. Ce moment de partage, d'échange a permis de faire tomber les barrières, de désinhiber les personnes et de mettre tout le monde sur le même niveau à travers de la création, de l'écoute, de la prise de conscience du groupe dans son ensemble et en même temps de faire ressortir les individualités de chacun. Cette expérience s'est passée dans le respect et la découverte de l'autre. Cela a permis de faciliter le contact, les échanges. A la fin de ce moment de partage j'avais un sentiment d'une "évidence" de relation avec certaines personnes.

Pour moi, cela permet de tisser rapidement un sentiment de confiance entre tous les membres du groupe. Ce fut une vraie expérience apaisante, joyeuse, enrichissante, facilitante et que l'on pourrait réutiliser dans notre pratique professionnelle, notamment autour de thème comme la cohésion d'équipe.

J'ai la sensation d'avoir vécu un moment unique et privilégié.

Saïda : Comme un moment de découverte, tout d'abord surprenant puis rassurant. A travers les mouvements qui ont construit la rencontre avec les participants, je me suis complètement ouverte à cette session du début à la fin ; j'étais dans le cercle, en confiance parmi des personnes dont je ne connaissais que peu de choses. J'en ai éprouvé un réel plaisir.

Un mot pour dire ce qu'elle vous a demandé, personnellement :

Audrey : Cette approche m'a demandé de me rendre disponible au groupe et de donner de moi-même rapidement en restant vraie.

Saïda : Regarder (contact avec l'autre).

Un mot pour dire ce que cela vous a apporté :

Audrey : De la sérénité, de la confiance, cela m'a aussi rassuré.

Saïda : Prendre conscience de l'autre (physiquement).

Un mot pour dire ce que cela a permis, plus largement :

Audrey : Tisser du lien.

Saïda : Conjuguer les énergies pour prendre conscience du potentiel du groupe.

« Conjuguer les
énergies pour
prendre conscience
du potentiel du
groupe. »

Quels sont les liens que vous avez pu faire avec l'activité du coordinateur ou de coordination ?

Audrey : L'idée de travailler ensemble, vers un projet commun ou une production commune. Une idée également de fédérer autour d'une même activité en tenant compte de chacun. Créer une dynamique de groupe à travers différentes propositions. Je fais également le lien avec la capacité à écouter l'autre, à tenir compte de l'autre, à avoir des capacités d'adaptation... Je fais du lien avec les exercices proposés par Marie Pierre avec des consignes, un cadre à travers un espace de liberté.

Saïda : J'ai visualisé la fonction de coordinateur à travers les exercices et mouvements proposés : croiser le regard, faire confiance, passer le relai, changer son point de vue...

Un exemple de proposition faite par Marie-Pierre Jaux, lors de cette première matinée...

Audrey : Je retiendrais particulièrement un exercice de guidance, basé sur la confiance que l'on met dans l'autre, ou l'on s'en remet à lui corporellement. Il doit être le garant de notre sécurité. Je me suis "confiée" à une personne que je ne connaissais pas deux heures avant sans aucune crainte, parce que je me sentais confiante et en sécurité par le cadre posé par Marie-Pierre Jaux. Et j'ai trouvé cela assez bluffant.

Soit, un binôme, l'un est le guide de l'autre qui a les yeux fermés et seulement la main dans le dos de son guide. Le guide doit promener dans la pièce son binôme en lui faisant tester des sensations dans des changements de direction, des accélérations dans les déplacements, voire une petite course si le binôme se sent à l'aise, des passages au sol, des marches en reculant.... La main de "l'aveugle" ne doit jamais quitter le dos du meneur. A tour de rôle, nous sommes guide ou "aveugle" et nous prenons conscience de l'importance - lorsqu'on est guide - de proposer quelque chose de sécurisant à l'autre qui s'en remet complètement à nous, on devient garant de sa sécurité et du lien que nous

avons par le contact de la main dans le dos. On doit anticiper les réactions, se projeter dans les émotions de l'autre, rester attentif et en éveil pour rester bienveillant.

« C'est une vraie sensation de dépendance et d'abandon de soi vers l'autre. Il devient le garant de notre sécurité et il faut accepter de lui faire confiance. »

Quand on est dans le rôle de "l'aveugle", on doit faire confiance à l'autre sans retenue au risque de fausser la relation et de ne pas pouvoir permettre à l'autre de nous proposer cet exercice en toute sécurité. On perd tout contrôle sur l'environnement. C'est une vraie sensation de dépendance et d'abandon de soi vers l'autre. Il devient le garant de notre sécurité, et il faut accepter de lui faire confiance.

Plus personnellement je pratique la danse depuis de nombreuses années et je me suis vraiment retrouvée dans cette façon d'amener les choses et de les ressentir, de parler avec son corps, de proposer quelque chose de commun mais de façon individuelle....

Saïda : L'action de me pencher vers l'avant, jusqu'à perdre l'équilibre, puis vient le mouvement de réflexe du pas en avant qui permet d'avancer et reprendre l'équilibre...

Si c'était à refaire... :

Audrey : On signe où ?

Saïda : Je m'inscrirais sans hésitation, je ne changerai rien.

Merci à Audrey et Saïda pour ces retours. Dans la prochaine *Lettre d'infos*, la parole sera donnée à Marie-Pierre Jaux.

Isabelle Denniélou