

# Conflits : la Boîte à Outils Collaborative des CCF

Échanges de pratiques et de regards

Synthèse temps de partage Colloque ANCCEF 31/03/23

## 1. Idées rouges : qu'est-ce qui a révolutionné ma pratique de CCF ?

### Des outils :

- **Approche systémique** (métaphore du foulard comme figuration du lien dans le couple pour prendre conscience des différences de perceptions : chacun est porteur d'une part de vérité)
- **Mettre une boîte** dans la pièce et demander à chacun de sa place de la décrire de là où il est. En écoutant l'autre, je ne suis plus dans le « vouloir le convaincre »
- **Sablier** d'une heure pour voir le temps de l'entretien qui s'écoule.
- Outils précis : **cartes besoins, valeurs**, etc.
- **Le génogramme** : dessiner les tensions. Repérer les valeurs, les non-dits et les secrets, les alliances.
- **La ligne du temps** : événements marquants. Revenir sur ce qui a laissé des ressentiments.
- **La CNV** : accueil de l'émotion ou de la colère d'un membre du couple pendant que l'autre prend la parole.
- **Imago** ( X3)
- **Jeu dixit**
- **Questionnement sur le sens**
- **Outil systémie** : noter de 0 à 10 le niveau de satisfaction [dans ≠ domaines]. Interroger les ressources.
- Utilisation de **schtroumpf, playmobil** pour matérialiser une situation
- Choisir un **objet pour symboliser la difficulté** et placer cet objet [aux deux fauteuils du couple]
- Proposer un jeu [mettre du jeu]
- Utiliser la métaphore [cabinet médical] du couple malade « moribond »
- Utiliser **l'image des 2 tours** [le couple au sommet], ce que chacun a vécu et qui devrait descendre de sa tour et monter dans la tour de l'autre [entrer dans l'intériorité de l'autre]
- **Introduire changement physique** « mettez-vous debout ! »
- **Proposer du silence** (X3)+ regarder dans les yeux
- **Échelle de l'agressivité**
- Positivité existentielle
- Redéfinition
- **Méta-communication**- reformulation
- **1+1=3**. Un couple, ça fait combien ?
- Apporter des objets métaphoriques qui représentent soi, l'autre, le couple
- **Rituels de séparation** : Objets qui rappellent les bons moments passés ensemble
- **Objet qui parle de mon enfant intérieur** quand ils ont été en difficulté (à faire après le travail du génogramme) :
- Quand vous êtes en crise, allez chercher l'objet pour comprendre où vous êtes (posture d'adulte ou encore d'enfant intérieur)
- **Poupées russes pour présenter l'enfant intérieur à différents âges** : quel est l'enfant qui a été blessé et à quel âge ?
- **Magnet ou dessin de gommettes** qui représentent la bonne distance entre chacun. À réutiliser au fur et à mesure du travail.
- **Faire s'approprier son génogramme** par les jeunes. Ex) L'une est revenue la séance suivante avec son propre génogramme retravaillé avec sa tante en ayant mis beaucoup de couleurs.
- **Faire dessiner leur génogramme** par les membres du couple : les dessins obtenus témoignent de ce qui se dit (poids des enfants quand Mme les positionnent tous autour d'elle) .
- **Description d'image** (qu'ils ont dans leur tête) qui représente la relation et soi dans la relation. Le couple écrit sur un papier que la CCF garde dans le dossier pour s'en resservir plus tard. À faire en 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> séance.

## Des réflexions :

- Penser que les personnes ont des compétences
- Une rencontre Saint Valentin : comment bien se disputer
- Chacun a sa vision du monde
- Chacun est le réalisateur de sa vie
- C'est le patient qui décide si c'est thérapeutique ou pas
- Aimer, c'est donner quelque chose qu'on n'a pas à quelqu'un qui n'en veut pas »

## Des postures CCF :

- Comme CCF, la **comparaison est un poison** : ne pas se comparer et se reconnaître comme unique et valable : prendre sa place !
- La **position basse** du thérapeute
- Un **temps d'accueil** avec les ados dans lequel on parle de tout autre chose [réglage téléphone par ex]
- Revenir à une **expérience vécue** et réussie pour identifier ce qui a été mis en place et qui a fonctionné
- **Laisser résonner les mots** : recentrer sur le corps et les émotions
- Quand j'ai lâché complètement mon métier précédent [éducatrice]
- Pendant la formation : quand une mère de famille qui a quitté son domicile demande à voir la ccf et non l'éducatrice
- En tout début de pratique : « vos connaissances, vous vous asseyez dessus, vous y allez comme vous êtes ! »
- La confiance faite par un médecin qui m'a proposé une place dans son cabinet
- Quand des psys m'ont envoyé des couples
- Le souhait **d'intégrer une équipe**, de ne pas travailler seule, ce qui s'est réalisé
- **Tenir le cadre** pour garantir un cadre sécurisant.
- « je ne prendrais jamais parti » **règle du stop**
- « je ne sais pas, c'est vous qui savez ! »
- **Éloigner ma propre peur** [l'accepter] (X2)
- **Changer de cadre** [thérapeute plus à l'aise] maintenant à son domicile
- **Humour** : s'autoriser l'humour tout en évaluant si c'est opportun : allège, humanise (X2)
- **Sourire** bienveillant, naturel
- **Être soi-même**
- Plus de prise de note

## Autour du conflit :

- Le conflit est une chance : c'est l'occasion de se réajuster
- Tout comportement a une intention positive
- Dans un conflit, quel est le besoin non satisfait ? Comment y répondre différemment ?
- Faire repérer le positif dans le comportement
- Connotation positive : trouver ce qu'il y a de bon dans toute situation, souligner le + dans une situation négative
  - o Dans cette situation difficile, qu'est ce que cela vous apprend ?
  - o À quoi pourriez-vous dire oui ?
- De quoi avez-vous besoin ? recentrage sur soi
- Invitation à sortir de la plainte pour se décaler
- Se retirer en soi (être moins collé au conflit)
-

## Des pratiques :

- Avec le covid, les entretiens à distance
- La présence d'un animal ( chat) comme co-thérapeute
- Demander aux gens leur métaphore à eux (x2)
- « Comméragage en présence »
- Canaux d'écoute

## 2. Idées jaunes : qu'est-ce qui m'a interpellé ce matin et que j'ai envie de tester/mettre en pratique/approfondir ?

- Conforté dans l'utilisation des métaphores
- Proposer aux personnes d'utiliser des métaphores pour mettre des mots sur leur situation
- Une crise est une opportunité dangereuse de changer
- Tester les « lieux »
- Métaphore : décaler la personne de sa demande initiale
- Métaphore ( x6)
- Pas de changement sans crise
- Ne pas avoir peur du conflit
- De l'évitement du conflit
- La légèreté de la vie de la conférencière
- Génogramme (X4)
- Conflit/violence, la peur
- Un couple qui ne se dispute pas est un couple qui ne se voit pas
- Photogramme (x3)
- Le topogramme
- Métaphore des virages à négocier
- 3 questions définition de l'amour (x3)
- Conflit = ajustement
- Instrumentalisation du thérapeute
- Dédramatiser le conflit : « art de bien se disputer »
- Une vérification de ma pratique
- La thérapie systémique individuelle ( pouvoir recevoir une personne qui serait porteur du couple)
- Importance de la crise ( conflit nécessaire , violence inacceptable)
- Apporter un optimisme dynamique pour accueillir ( dire la possibilité de...)
- Ne pas se sentir en échec si séparation
- Faire raconter la 1re rencontre ( ça redonne de la magie)
- C'est pas rare que...
- C'est logique...
- Ce que ça me fait, ça l'a fait aux enfants...
- Métaphore : « si votre couple était... », « si votre sexualité était... »
- Dédramatiser
- Le conflit fait vie
- Est-ce que cette relation te fait du bien ?
- Se saisir des métaphores amenées par les patients et dérouler l'idée.
- Proposer des métaphores et si ça ne leur parle pas, élaborer ensemble, à 3 les idées.
- Locomotive et wagon
- La barque : qui est embarqué, qui tient les rames, la CCF pose les rames, quelles directions prendre... Cf ne pas tout comprendre !

### 3. Idées vertes : qu'est-ce que je pourrais améliorer dans ma pratique ?

- Muscler les métaphores (x2)
- La clinique de la métaphore (l'améliorer)
- Formation génogramme et systémie de couple
- Quand malaise avec le verbal : mobiliser le corps
- Se saisir des idées jaunes
- Métaphore de la guerre : définition clé de l'avenir
- Mettre un frein à ses projections (quand j'ai l'impression d'être hyper sûr d mon coup !) (x2)
- Un thérapeute ne devrait pas comprendre trop vite (x3)
- Je dis un peu trop souvent : « c'est intéressant ce que vous dites »
- Tout reprendre et bien déplier
- Accepter de laisser partir les gens frustrés
- L'humain
- Venir à des journées de formation
- Échanger avec d'autres thérapeutes (ça régénère)
- Classeurs boîte à outils sur place à proposer (outils + articles)
- Humour et être soi-même
- Le cadre
- Accepter de se faire embarquer avec eux mais ne pas ramer à leur place ! Cf Supervision !
- Interroger la question du lieu quand il y a une crise
- Rejouer les situations de crises en inversant les rôles.
- Se saisir des animaux de la famille comme co-thérapeute.
- Utiliser les animaux par des métaphores : Ex) l'autruche se met la tête dans le sable
- Faire dessiner les étapes du conflit.
- Qui est pressé : la CCF ou les patients ?
- Le sablier (qui dure une heure)
- Avec les ados : sas de vie pour rentrer peu à peu dans la séance.
- La boîte à fils, cordes, liens qui témoignent le lien qui unit à l'autre : un fil pour le passé, le présent, le futur.
- Le cerveau dans la main pour travailler sur les émotions.

### 4. Idées lumineuses : top 3 (à remonter en grand groupe)

- Métaphores (X2)
- Les animaux avec ccf
- Le sablier
- Un SAS de vie qui dédramatise la situation
- Boîte à fils
- Masque à oxygène
- Le thérapeute ne doit pas comprendre trop vite
- Qui est pressé ? On peut prendre son temps.
- Oser la créativité, utiliser des outils, créer des outils
- Être soi, être congruent
- On est formidable
- Objets flottants
- Les vidéos youtube de Julien Besse ( génial !)
- Pas trop les laisser faire des hypothèses
- Laissez-moi être votre avocat pour exprimer colère...

## 5. Les métaphores

- Faire une liste des métaphores
- Le thérapeute ne doit pas comprendre trop vite

### En conflit

- **Expliquer les mécanismes de défense via les animaux** ( animaux limitants/facilitants)
  - o Ni hérisson ni paillason
  - o Rhinocéros/hérisson
- **Le cerveau dans la main** : [https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w)
- **Quand les émotions chahutent** : Culbuto, les émotions chahutent à droite et à gauche, mais reviennent toujours dans l'axe.
- **Le conflit** :
  - o un **engrenage qui s'emballe** : qui tourne de plus en plus vite : Le cercle vicieux – nécessité de mettre un bâton pour arrêter le système et repartir dans un autre sens (cf. film Les temps moderne de Charlin Chaplin) . Mettre un bâton ou enlever le bâton qui s'y trouve
  - o **Triangle dramatique de Karpman** : cercle ou on peut refuser le bâton qui nous est proposé pour rentrer dans ce cercle.
  - o
  - o **mayonnaise ratée** : chacun a son style, d'autres ratent à chaque fois. Pourquoi ça rate ? Qu'est-ce qui fait que ça rate ?
  - o **une spirale**
  - o **c'est regarder dans le trou de la serrure** : objectif : ouvrir la porte
- **Quand ça explose** : cocote minute
- **Image des 2 tours** [le couple au sommet], ce que chacun a vécu et qui devrait descendre de sa tour et monter dans la tour de l'autre [entrer dans l'intériorité de l'autre]
- **Quand on est dans le brouillard** : décrire ce qu'on voit, ce qu'on ressent pour le dissiper.

### Le travail thérapeutique

- **En début d'accompagnement** : Sac à dos du couple : qu'avez-vous dans votre sac ? Que voulez-vous enlever ? Où allez-vous ?
- **Quand ça tourne en rond** : métaphore du rond-point : quelle intersection prendre ?
- **Le travail thérapeutique** : Chaudron : je descends dans le chaudron avec vous, comment allons-nous en sortir ?
- **Sablier** d'une heure pour voir le temps de l'entretien qui s'écoule.
- La barque : qui est embarqué, qui tient les rames, la CCF pose les rames, quelles directions prendre... Cf ne pas tout comprendre !
- 

### La relation de couple

- **Questionnement circulaire** : <https://www.erudit.org/fr/revues/ss/1994-v43-n3-ss3517/706668ar.pdf>
- **Boîte à fils** avec différents fils qui représentent la relation
- **Quand ils ne vont pas à la même vitesse** : ferrari/camion
- **Comment est-ce qu'ils se situent dans leur relation** :
  - o **une maison** : « où êtes-vous dans cette maison ? »
  - o **Village gaulois** : énergies (+) qui partent dans tous les sens (-) jusqu'au banquet final !
  - o **Point de vue** : Objet, boîte, livre. Description de ce qu'ils voient : on ne voit jamais la même chose. Pour comprendre ce que décrit l'autre, il faut prendre se déplacer sans jamais pouvoir prendre complètement la place de l'autre !

### ○ Réservoir/banque d'amour

- **Comment ils interagissent entre eux ?** La relation de couple comme une partie de tennis : je tire pour que l'autre rattrape la balle et non pour que l'autre perde
- **Aller chez l'autre comme quand on va dans un pays étranger** : « apprendre moi ce que je ne sais pas » toujours merveilleux chez les autres puis on a envie de rentrer et de retrouver son confort, le connu. La nouveauté de l'autre est merveilleuse mais parfois on a envie qu'il soit comme nous.
- **Un couple, c'est un tableau** : Focus fait sur un tableau car on ne voit plus que ça (ce qui pose pb). Et si on dé zoomait pour voir ce qu'il y a d'autres autour ?
- **Métaphore du tricot** : une relation de couple se tricote, se détricote, on peut louper des mailles
- **La photo-expression** : imaginer l'idéal de votre couple (comitys)
- **Métaphore du foulard** comme figuration du lien dans le couple pour prendre conscience des différences de perceptions : chacun est porteur d'une part de vérité
- **Mettre une boîte** dans la pièce et demander à chacun de sa place de la décrire de là où il est. En écoutant l'autre, je ne suis plus dans le « vouloir le convaincre »
- Pour prendre conscience de la distance : **Magnet ou dessin de gommettes** qui représentent la bonne distance entre chacun. A réutiliser au fur et à mesure du travail.
- **Locomotive et wagon**
- **Le pouvoir magique** de chacun vis-à-vis de l'autre quand expression de compliment
- **La voiture** : quand l'un est dépressif, monter à l'arrière = impossible de démarrer... monter place passager, ça ne fonctionne pas mieux, se mettre à la place du conducteur pour être acteur (de sa vie). Mais avez-vous le permis de conduire ?
- **Les repas** : parfois nouilles, parfois petits plats dans les grands. Pas toujours les mêmes envies au même moment. Qui fait la cuisine ?
- **Le consentement** : aimer ou pas les frites, en manger tout le temps ? (cf. tasse de thé)

## L'un

- **Quand une personne ne s'autorise pas à prendre du temps pour soi** : métaphore du masque à oxygène dans l'avion à se mettre avant de le mettre à son enfant
- **Quand l'un regarde trop le passé** : métaphore de la voiture avec un petit rétro pour regarder derrière et un grand pare-brise pour regarder devant.
- **Être acteur de sa vie** : dans la voiture : à quelle place allez-vous conduire ? Avez-vous votre permis de conduire ?
- **Poupées russes pour présenter l'enfant intérieur à différents âges** : quel est l'enfant qui a été blessé et à quel âge ?