



Synthèse de la Rencontre Professionnelle du 15 avril 2023

La supervision en questions

Rencontre animée par
Jean-Pascal Cabrera, Claude Chatillon
Nathalie Gauzentes-Malardeau et Chantal Biber

Introduction

Ecouter, accompagner et prendre soin de personnes en souffrance n'est pas anodin et il ne s'agit pas dans cette situation de se contenter d'appliquer une recette, une technique un protocole... Il est donc fondamental pour les professionnels de la relation à l'autre d'avoir un espace de réflexion sur eux-mêmes.

Des études récentes montrent qu'exercer un métier de relation d'aide est une donnée qui vient augmenter de façon significative le risque de burn-out ou d'épuisement professionnel...

La supervision trouve son origine à la création de la psychanalyse ou toute théorie, concepts, hypothèses étaient discutés.

Le Docteur Balint (Psychiatre et psychanalyste), un des premiers, l'a formalisé pour les soignants sous la forme de séminaires de « groupe » réservés aux médecins généralistes pour les aider à **penser** la relation d'aide avec leurs patients.

La pratique Balint s'est ensuite élargie à d'autres professionnels du soin et de la relation.

Si l'analyse des pratiques est centrée sur l'accompagnement du consultant, la supervision se focalise sur les sophrologues *et leur relation à l'autre* et les amène à s'interroger sur leurs valeurs, leurs objectifs et leurs priorités, mais aussi leurs émotions, leurs processus de pensée et leurs modalités d'exercice.

Mais la supervision c'est aussi parler de ce qui fonctionne bien lors d'une séance en analysant *pourquoi* cela a fonctionné.

La supervision doit offrir un cadre de questionnement sur soi, ses doutes, ses souffrances, mais aussi un espace de professionnalisation et de développement professionnel.



Les échanges de cette demi-journée en ligne ont permis à chacun de faire part de son expérience comme superviseur ou supervisé, de l'expérience individuelle ou de groupe, de l'intérêt que chacun a pu y trouver ou pas, de clarifier la différence entre l'analyse des pratiques et la supervision.

Les discussions ont porté sur plusieurs thèmes :

- L'approche de la supervision centrée sur le positionnement du ou de la sophrologue, ensuite sur la relation sophrologue-sophronisant, puis sur la relation sophrologue-superviseur (euse) et enfin sur le (la) superviseur (euse).
- La spécificité de l'approche psychocorporelle
- Mais aussi sur des questions de la pratique professionnelle, comment définir le cadre d'une séance, comment le rappeler si besoin, sa fonction et son rôle, tant éthique que déontologique
- Comment gérer l'empathie nécessaire et le risque de la position « de sauveur » dans le cadre de la relation duelle.
- Ont été évoqué également le risque de la souffrance du sophrologue et l'espace de partage et de réflexion ouvert par la supervision

Dans ce positionnement « multidirectionnel », a été évoquée la différence entre les séances individuelles (plus personnalisées) et les séances collectives (effet de groupe).

La supervision est abordée comme un temps pour soi, dans l'exercice de la pratique, un enrichissement personnel et le moyen de se protéger de « faire le point ». La supervision est une forme d'analyse réflexive, une réflexivité.

Il apparaît, à l'écoute de ces partages, que le (la) sophrologue dans son cabinet fait lui (elle)-même, rapidement une analyse, un constat, un état des lieux des séances avec ses clients, occasionnant des questions, des réalités vécues, des limites... La gestion du temps de séance est souvent évoquée.

Cet aspect introspectif porte sur différents canaux utilisés par le (la) supervisé (e), dans ses relations au(x) client (s), comme, par exemple, les attitudes, les paroles, les perceptions et les émotions.

Le besoin se fait presque naturellement sentir de partager, réfléchir sur ces moments d'interactions du (de la) sophrologue à lui (elle)-même, à l'autre et de l'autre à lui (elle)-même, un effet de réflexivité de la conscience ; c'est le signal pour rejoindre un moment de supervision qui dépassera le temps d'analyse.

- La supervision est en lien avec la formation professionnelle.
La question se pose du « quand » et « comment » trouver un (e) superviseur (euse).



Un espace peut être recommandé par les Centres de Formation, par une source reconnue comme la Société Française de Sophrologie, par un réseau de proximité s'appuyant sur une professionnalisation et donc une traçabilité.

Les échanges ont permis de préciser que selon sa pratique, son environnement professionnel et sa recherche personnelle, la supervision peut être faite avec un psychanalyste, un psychiatre, un psychologue, un psychothérapeute...

Le manque d'expérience du (de la) sophrologue débutant (e) ou les limites ressenties au fil de la carrière sont des indicateurs du besoin de supervision.

Le temps de supervision fait partie de l'activité professionnelle, axé sur une observation de soi et de l'interaction avec l'autre, parfois invisible, avec l'intention d'amélioration, de développement de ses habiletés, de ses connaissances et de ses compétences.

La supervision est proposée dès que le (la) sophrologue reçoit des clients et cela tout au long de son activité.

- La supervision est une interaction avec un (e) superviseur (euse).

Ce moment est au service de la relation dans un espace neutre.

Il renvoie au travail « sur soi » différent du travail « avec soi ». Les processus de transfert et contre-transfert sont des éléments qui font partie de ce « travail ».

Dans cette interaction, le (la) superviseur (euse) propose une écoute, une attention sans jugement, sans proposition de solutions, afin de permettre au (à la) supervisé (e) d'éclairer sa pratique.

L'espace de supervision propose un processus pour être au plus juste de la relation, pour trouver ensemble des pistes sur l'intention du prochain rendez-vous pouvant devenir un espace de protection du (de la) sophrologue dans son redéploiement professionnel.

C'est aussi la possibilité de s'interroger et d'analyser « ce qui a bien fonctionné lors d'une séance » permettant ainsi au sophrologue de construire au mieux ses accompagnements.

Enfin c'est un moment et un espace pour prendre conscience de ses limites et de son propre état physique, psychique et émotionnel.

Le rythme des rencontres sera le plus souvent proposé par le (la) superviseur (e) en groupe ou en individuel, ce qui permettra au (à la) sophrologue d'ajuster ses besoins personnels.