

INTIMITÉ, INTERACTION ET POUVOIR – LA MÉTHODE



Dans les pages qui suivent, nous présentons la méthode que nous avons utilisée dans le cadre des formations **Des clés pour l'intimité** et qui peut être utilisée par les travailleurs de jeunesse comme méthode ou approche dans une situation de formation ou dans leur travail quotidien avec les jeunes.

« Intimité, interaction et pouvoir » est une méthode pratique - ou plutôt une approche - développée par nos collègues de In Touch Amsterdam, en réponse aux défis sociaux décrits dans l'introduction. Elle a pour but de favoriser l'intégration sociale à différents niveaux, d'aider les gens à construire et à maintenir des relations saines, en mettant l'accent sur les relations étroites. « Intimité, interaction et pouvoir » s'inspire de la psychologie (System therapy, Gestalt¹⁵, Esther Perel¹⁶, András Feldmár¹⁷) et s'appuie sur l'approche interculturelle développée par Margalit Cohen Emerique¹⁸. Son répertoire comprend des éléments pratiques, principalement incarnés, issus de la danse, du mouvement, des arts martiaux, des beaux-arts et du théâtre¹⁹, ainsi que des rituels et activités de la vie quotidienne (comme la cuisine ou le jardinage). Dans son approche et ses méthodes de travail, « Intimité, interaction et pouvoir » vise à relever les défis des relations sociales étroites dans leur complexité. Au-delà de ses principaux piliers, à savoir l'autonomisation, l'intimité et l'interaction sociale, il convient de mentionner quelques autres éléments importants, tels que l'apprentissage axé sur le processus, la promotion de la pensée critique, l'inclusion et l'orientation systémique. Cette approche peut être utilisée dans différents contextes tels que la pédagogie, la thérapie ou la formation, ainsi que le travail avec les jeunes ou la construction de communautés. Dans les pages suivantes, nous discutons en détail de quelques-unes de ses composantes clés.

L'ACCENT SUR LA MÉTHODE

Intimité

The focal point of this approach is intimacy. Whether it is a therapeutic process or a training, we do not provide one single definition of what intimacy is, we rather try to explore the dynamics of close relationships. Intimacy is the terrain on which we are operating, where transformation happens and intimacy is the tool, or the language through which we connect.

L'intimité comme un terrain

Qu'il s'agisse d'une formation, d'un processus d'apprentissage plus long, d'un travail avec les jeunes ou d'un accompagnement, notre objectif est d'atteindre un certain niveau de confiance mutuelle, d'ouverture, de respect et d'honnêteté qui nous permette de partager quelque chose de très personnel, d'être prêts à laisser transparaître notre vulnérabilité. Dans cet espace, de nouvelles ressources puissantes peuvent se développer. Pour atteindre cette forme de cohésion, il faut réussir à être présent et avoir attention « aimante » (qui accepte et comprend). Nous pourrions utiliser le mot « non-jugement », mais ce ne serait pas exact ; nous avons tous des jugements ; notre objectif n'est pas de prétendre que nous n'en avons pas ou de les cacher, mais plutôt de les rendre manifestes et de travailler avec eux.

¹⁵ Hefferline, R.; Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality in The gestalt Journal Press*. (Gestalt-thérapie, nouveauté, excitation et développement)

¹⁶ Perel, Esther. (2006) *Mating in Captivity*. HarperCollins Publishers: New York.

¹⁷ www.andrewfeldmar.com

¹⁸ Cohen-Emerique, M. (2015) *Pour une approche interculturelle en travail social. Théories et pratiques*. Rennes : Presses de l'EHESP.

¹⁹ Boal, A. (1992) *Games For Actors and Non-Actors. (Jeux pour acteurs et non-acteurs.)* Routledge: London. ; Boal, A. (1995) *The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy. (L'Arc en ciel du désir : du théâtre expérimental à la thérapie)* Routledge: London.

Cette méthode repose sur la conviction que la connexion personnelle, le partage d'expériences personnelles peuvent efficacement combler d'énormes différences systémiques idéologiques, culturelles ou religieuses. Nous pouvons nous renforcer en partageant nos expériences personnelles, en donnant accès à nos ressources intérieures et communes, en nous connectant aux mondes intérieurs des autres. Nous recherchons les intersections positives du pouvoir et de l'intimité, où nous soupçonnons de découvrir une source d'énergie vitale, des moyens libérés d'expression de soi, une connexion avec nous-mêmes et les autres. Cette méthode repose sur une idée « naïve », idéaliste ou, disons, optimiste, selon laquelle nous voyons l'enfant dans l'adulte ; il doit y avoir une place pour l'expression honnête et libre des sentiments et des émotions. Nous croyons que nous devons avoir accès à nos ressources et à notre créativité qui nous aident à créer et à maintenir des relations saines avec nous-mêmes, avec les autres, avec le monde qui nous entoure. Nous ne considérons pas l'intimité comme une caractéristique statique d'une relation, mais plutôt comme une qualité d'interaction qui se déroule dans l'instant et qui existe à la fois dans et sans engagement à long terme. Dans les moments intimes, nous pouvons guérir, concevoir, apprendre, grandir ou nous transformer. Dans les moments intimes, nous pouvons nous connecter à nous-mêmes et/ou aux autres : nous pouvons accéder à des couches plus profondes de notre vie. L'intimité peut exister entre des individus ou dans un groupe. Elle peut caractériser une situation, un lieu ou un processus. Dans ce sens, l'intimité est plutôt une qualité, une essence que quelque chose que nous pouvons créer. Notre objectif est de créer des circonstances optimales pour qu'elle se produise.

L'intimité comme un sujet

Idéalement, dans une formation, une situation pédagogique ou de coaching, mais aussi dans le travail de jeunesse, un certain niveau d'intimité est nécessaire, mais ce n'est pas toujours le cas. Pourtant, avec un certain niveau de respect et de confiance, nous pouvons apprendre beaucoup d'autres compétences et pratiques que les jeunes pourront appliquer plus tard dans leurs relations. Nous apprenons ensemble à identifier nos propres schémas et les caractéristiques des situations intimes de notre vie, à distinguer les schémas malsains et indésirables et à apprendre à les modifier en fixant des limites, en exprimant nos émotions ou en reconnaissant et en communiquant nos besoins. La formation « Intimité, interaction et pouvoir » ne fournit pas une formation générale ou théorique sur le genre et la sexualité. Nous travaillons toujours avec ce qui est présent ; les problèmes, les sensibilités, les questions, les identités qui sont pertinents dans notre groupe. Notre objectif est de maintenir l'apprentissage à un niveau très personnel.

L'intimité comme un langage

Pour certaines personnes, l'expression des émotions passe par la parole. Pour d'autres non. Les corps aussi, parlent : s'adonner à un travail physique, regarder notre série télévisée préférée, dessiner, faire de la musique, s'asseoir devant un immeuble ou se livrer en silence à des rituels de nettoyage dans le hammam peuvent tous être des moyens d'intimité. Nous explorons ces moyens et ces moments très personnels qui portent la promesse d'une connexion. La sensibilisation à ces multiples modes de communication intime et le développement de compétences sociales et émotionnelles font également partie de cette méthode. Nous utilisons différents moyens pour apprendre à exprimer les émotions, à prendre conscience du langage corporel et à communiquer verbalement sur des sujets sensibles tels que la sexualité.

Pouvoir et empowerment

Dans le monde social, le pouvoir est un concept qui a (au moins) deux sens très différents : le « pouvoir de » et le « pouvoir sur ». Le « pouvoir sur » fait référence à la capacité de limiter les options des autres. Le « pouvoir de » fait référence à la capacité d'une personne à changer les circonstances de sa vie en créant et en exerçant des options. Le pouvoir est l'un des éléments fondamentaux de cette méthode. Il vient du mot latin *potere*, qui signifie « capable ». Mais les choses qui ont du pouvoir sont bien plus que capables : elles sont capables d'exercer une grande force. Dans la société, la définition du pouvoir est notre capacité à faire nos propres choix ou à contraindre. Parfois, le pouvoir signifie rester fort, mais parfois il signifie choisir de s'écarter. Une personne qui a du pouvoir possède une force (physique) ou contrôle les choses. Parfois, le pouvoir signifie avoir son mot à dire, mais parfois il signifie aussi laisser les autres avoir le leur.

Pouvoir transformateur

Le pouvoir, d'une manière ou d'une autre, est toujours présent dans toutes nos relations interpersonnelles. Il a sa logique et sa dynamique dans chacune de nos relations : entre un professionnel et son client, ses collègues, entre amis, en famille ou entre amoureux. Même dans une salle de formation, il est présent, souvent caché, non réfléchi, attaché à certaines positions identitaires (être membre de la société majoritaire, pour ne donner qu'un exemple). Les disparités de pouvoir sont omniprésentes dans notre société, et il ne se passe pas un jour sans que nous soyons témoins des véritables retombées de la violence intime. Tout comme le pouvoir, les émotions, même fortes ou négatives, comme l'agression, ne peuvent être supprimées des interactions humaines, surtout pas entre ceux qui s'aiment. L'agression est la face cachée de l'amour. Elle est également une composante intrinsèque de la sexualité et ne peut jamais être entièrement éliminée des relations sexuelles. Dans cette méthode, l'objectif est de mettre au jour les dynamiques de pouvoir et d'apprendre à exprimer honnêtement ses émotions. On dit que le partenariat « idéal » est celui de l'égalité absolue. Mais le fait est que la négociation du pouvoir fait partie intégrante de toutes les relations humaines. Nous le reconnaissons plus facilement lorsqu'il est exprimé ouvertement. Utiliser cette méthode signifie que nous essayons de les rendre manifestes, d'examiner les tensions et de corriger les inégalités. Nous examinons les déséquilibres harmonieux propres à chaque relation. Toutes les inégalités ne sont pas une source de problèmes. Elles constituent parfois la base de l'harmonie d'une relation. Nous ne cherchons pas à neutraliser le pouvoir : nous cherchons à l'exploiter. Ensemble, nous cherchons des moyens de l'exprimer en toute sécurité, sexuellement, de manière créative et sans crainte.

L'APPLICATION DE LA MÉTHODE

Esprit critique

Notre point de vue initial : rien n'est acquis. Nous - en tant que formateurs, animateurs - ne voulons pas fournir une définition unique mais plutôt encourager l'exploration des relations, de l'intimité et de la sexualité sous différents angles. En appliquant cette méthode, les travailleurs de jeunesse et les formateurs peuvent encourager les participants à déconstruire tous les concepts et termes donnés afin de mieux comprendre l'intimité en tant qu'expérience personnelle unique. Ce que nous faisons dans cette pratique, c'est aider les autres à comprendre et à réfléchir de manière critique à la façon dont les normes sociales et culturelles et les structures oppressives façonnent notre vie à de nombreux niveaux. Nous apprenons ensemble à nous débarrasser de tous les fardeaux et mécanismes oppressifs dans nos relations, parfois même dans notre propre comportement. Nous apprenons ensemble à découvrir de nouvelles ressources, de nouveaux modes de communication après le "désapprentissage" des anciens. Nous découvrons nos propres moyens de créativité et d'expression, nous écrivons de nouveaux rôles de genre et de nouveaux modes de sexualité, sains et autonomes. Une lecture critique et une analyse du discours des médias, par exemple, peuvent nous amener à comprendre comment des relations de pouvoir indésirables/malsaines sont recréées à travers le langage lui-même (comme le fait de culpabiliser la victime, etc.). Cette approche du pouvoir permet aux victimes (en tant qu'individus ou groupes sociaux) de façonner des cadres alternatifs : en trouvant leurs propres ressources/voix/force, elles peuvent sortir de leur position de victime.

Accueillir la diversité – l'inclusion sociale

« Intimité, interaction et pouvoir » intervient à un carrefour critique, au cœur de notre identité, là où se trouvent la plupart de nos vulnérabilités (même les plus douloureuses). Mais c'est aussi là que nous trouvons nos ressources les plus précieuses, notre force vitale et notre pouvoir. Nous sommes là avec nos besoins, nos forces et notre fragilité. Nous devons prêter attention aux besoins particuliers et aux caractéristiques individuelles, mais aussi à leur interaction ; les voir fonctionner dans un système. Et ce système (notre galaxie sociale) est vivant ; il a sa propre logique, ses règles, son « climat », mais aussi son histoire. Nous accordons donc une attention particulière à l'histoire, à la tradition, à la culture et aux normes sociales, tous ces éléments qui constituent et encadrent notre identité, ce que nous sommes. Nous explorons la culture et la diversité - qui sont souvent des aspects profondément intériorisés et non réfléchis de l'action, en particulier dans le domaine de l'intimité, du genre et de la sexualité. La diversité est toujours présente. Même dans le groupe le plus homogène, il y aura une diversité culturelle. L'approche interactive offre un espace pour explorer les identités qui sont présentes, mais sans les forcer, juste dans la mesure où les participants porteurs de ces diversités se sentent à l'aise pour les partager.

L'apprentissage axé sur le processus – l'intimité va nous “trouver”

L'approche « intimité, interaction et pouvoir » met l'accent sur l'importance de l'espace et du temps. En raison de la nature délicate de notre domaine, où nous sommes censés activer les émotions, ouvrir nos sensibilités, où toutes sortes de diversités sont présentes, sans parler des dynamiques de pouvoir, le “résultat” n'est pas toujours visible à la fin d'une formation. Nous accordons une attention particulière à la création de limites et de cadres sûrs et clairs pour l'espace d'apprentissage au lieu de nous concentrer sur le contenu lui-même. La diversité signifie également que nous arrivons tous les uns chez les autres avec une vie différente, nous avons tous nos propres problèmes, questions, luttes, nos propres parcours personnels. L'objectif est de favoriser ces parcours, de donner quelque chose que nos bénéficiaires peuvent intégrer dans leur vie à ce stade et dans la mesure où ils en ont besoin. Nous entrons dans un processus ensemble, mais le processus ne se termine pas nécessairement lorsque nous clôturons une session. Nous faisons confiance au processus, nous nous faisons confiance les uns aux autres. Cela signifie également qu'en tant que professionnels, nous ne pouvons pas avoir le contrôle de ce qui se passe. Nous sommes ensemble. Nous devons en être conscients lorsque nous évaluons.

Une espace sûr et créatif

Qu'il s'agisse de coaching, de travail social, de développement communautaire ou de formation, notre objectif est de travailler avec tout ce que la « réalité » nous offre. Il ne s'agit pas d'une thérapie, mais nous en sommes très proches. Nous travaillons non seulement avec des idées et des pensées, mais aussi avec des sentiments, des émotions et des expériences personnelles. Nous ne discutons pas de nos sujets « en théorie », mais invitons les participants à « apprendre en faisant », à « apprendre en expérimentant ». Cela rend tous les sujets sensibles ; tout peut devenir personnel. Mais nous ne sommes pas anxieux ou surprotecteurs en raison de la présence de cette sensibilité, nous en sommes simplement conscients. L'un des « ingrédients secrets » de cette méthode est que nous travaillons à un niveau très personnel, où nous ne pouvons éviter la présence de sentiments et d'émotions. Au contraire, elles sont les bienvenues. Un certain niveau de leur présence crée un terrain riche où le processus d'apprentissage et d'autonomisation peut se développer pour nos participants.

Formateurs et posture du professionnel

Cette méthode est inclusive. Il n'y a pas de distinction entre « nous » et « eux » ; les facilitateurs et les professionnels ne sont pas différents du client. Nous sommes ensemble dans un processus, même le plus court. Nous avons des rôles, des positions et des responsabilités différents dans la situation, ce qui crée une dynamique de pouvoir. Il n'y a qu'une seule chose qui importe : faire en sorte que cette différence de pouvoir se manifeste. En utilisant l'approche « Intimité, interaction et pouvoir », nous, en tant que professionnels, devons toujours réfléchir à nos multiples rôles et positions identitaires. Nous accordons donc toujours une attention particulière à l'évaluation des besoins, nous effectuons des recherches préliminaires si nécessaire en essayant de comprendre autant que possible les besoins, les objectifs, les intérêts et les efforts de chacun : c'est la raison pour laquelle nous sommes ensemble dans ce processus

La connexion, clé du pouvoir – approche systémique

Nous vivons dans un monde où de plus en plus de personnes doivent se déplacer et vivre loin de leur culture d'origine, de leur famille, entourées par sentiment croissant d'insécurité. Nos valeurs traditionnelles sont écrasées par de nouvelles tendances en constante évolution, de plus en plus de personnes perdent leurs points de référence, remettent en question leurs valeurs, perdent leur sentiment de sécurité, d'ancrage et d'appartenance. Nous vivons dans un monde où le but fondamental de la vie et la force vitale la plus profonde sont en danger. La pandémie de COVID-19 nous a montré à quel point notre société est fragile sans liens sociaux et ressources fonctionnelles. Sans liens sociaux sains, vivants et stables, nous devenons facilement faibles, anxieux, impuissants et sans défense contre le pouvoir sur les impuissants, le pouvoir de l'argent, la démagogie, la violence et l'agression. L'approche « intimité, interaction et pouvoir » a pour but de développer de nouvelles formes de pouvoir : un pouvoir non pas sur, mais pour et avec les autres. En activant des ressources culturelles et sociales cachées ou oubliées, en acquérant une nouvelle confiance en soi, en définissant des objectifs personnels ou de groupe, en développant et/ou en activant des systèmes sociaux afin de se développer sainement, individuellement ou ensemble.

Dans les chapitres suivants, nous donnons des exemples plus concrets et des suggestions pratiques pour les travailleurs de jeunesse et les formateurs sur la manière d'appliquer la méthode que nous venons d'expliquer pour aborder la diversité et l'intimité dans un contexte de formation. L'étude de cas d'Amsterdam ([lien](#)) est un autre exemple où nous avons travaillé sur la base de l'approche « intimité, interaction et pouvoir » pendant un processus d'intégration sociale de trois ans dans un quartier urbain multiculturel.

ASTUCE Consultez nos *Manuel de la Juste proximité* et *Créer des liens* avant de vouloir travailler sur les thèmes de l'intimité, vous souhaitez peut-être en savoir plus sur la distance entre les jeunes et les travailleurs de jeunesse et sur les compétences SEL (Social Emotional Learning).