

Co-animation : quelle place pour l'ombre ?

Par Caroline Jeannet et Félix Haubold (2013)

Depuis quelques temps on voit de plus en plus de projets de stages de développement personnel, parmi lesquels un grand nombre animés par deux personnes, hommes ou femmes, souvent en binôme mixte. Il est évident que cette forme d'animation n'est pas motivée par des raisons économiques, bien au contraire. Alors qu'est-ce qui fait l'attrait de cette variante ? Nous livrons ici nos réflexions, notre vision et plus particulièrement dans la perspective de notre thème sur la richesse de l'ombre.

Quelle base pour quel projet ?

Nos premières expériences étaient dans le cadre de l'assistantat, occasion pour nous d'expérimenter sans être trop exposés, le soutien et le regard bienveillant du ou des animateurs. Dans la co-animation ***nous avons recherché la dimension du soutien mutuel mais aussi l'idée de l'enrichissement par la présence et l'apport de l'autre.***

Pour nous, la base a toujours été l'appréciation réciproque dans une relation de confiance établie, bien que la confiance soit une qualité tant friable qu'évolutive. Co-animer impliquait pour nous de s'associer à une personne avec laquelle nous pouvions nous sentir suffisamment proche tout en laissant nos différences nous inspirer mutuellement voire même nous dérouter...

Animer avec une personne de l'autre sexe ou d'un univers assez différent ouvre des perspectives et stimule la créativité de chacun.

L'envie de travailler ensemble a été la première touche de notre collaboration, le choix du projet s'est greffé sur ce premier impulse : de quelle manière celui-ci stimulerait assez d'énergie tout en laissant de l'espace pour les deux ? Quels en seraient les ingrédients, quels seraient les outils préférés de l'un et de l'autre ?

La différence : richesse de vie

L'idée que la différence peut être enrichissante est largement répandue dans le domaine de la thérapie, en pratique c'est encore autre chose. Renforcer la structure du MOI est une nécessité pour beaucoup d'entre nous et des années de thérapie ont pu développer une meilleure

connaissance et une affirmation de nous-mêmes. Pourtant, ***il est parfois difficile, même pour un projet banal, de mettre d'accord plusieurs thérapeutes...*** tout dépend de la place que chacun va donner au contrôle égotique ou au lâcher prise personnel au bénéfice du collectif.

Dans le domaine des animaux et des plantes, les choses se présentent plus simplement. Le code génétique s'entretient par l'apport de la différence. N'importe quel éleveur vous le confirmera : de temps à autre il introduit une bête venant de l'extérieur dans son troupeau, sinon la race dégénère, le code génétique s'appauvrit ce qui réduit les possibilités de survie par adaptation. Il en est de même pour la flore, d'où le combat contre des grands semenciers qui agissent par intérêt financier en limitant les espèces pour contrôler le marché.

On sait aussi aujourd'hui qu'un gène peut s'exprimer de manière très différente selon son environnement (les informations sont gardées dans l'enveloppe du gène, une sorte de personnalité secondaire du gène). ***C'est dans la rencontre (fécondation) des deux êtres (animaux, plantes) que les informations peuvent circuler et créer de nouvelles possibilités pour trouver la meilleure adaptation/réaction dans leur contexte actuel.***

Revenons aux humains : la Biodynamique postule la construction d'une Personnalité Secondaire autour de notre essence (Personnalité Primaire) pour faire face à notre environnement (avec ses exigences et dissonances). L'ombre individuelle est la partie qu'on a dissociée ou refoulée car, à un moment de notre histoire, elle n'a pu être accueillie par notre environnement proche. Elle peut être également la manifestation d'une protection, en réaction à un choc trop important pour être assimilé. Cette partie (l'ombre) indisponible, contient donc également des réponses potentielles... C'est dans la rencontre avec l'autre qu'elle trouve une occasion privilégiée de se montrer : qu'elle soit directement agissante ou projetée, elle peut être perçue par l'un ou par l'autre. En tout cas elle peut apparaître ! Même mieux (ou pire), mon ombre peut danser avec l'ombre de l'autre !

Nous voilà dans une situation, certes très complexe, mais néanmoins avec un potentiel indéfiniment riche.

La relation à deux, la co-animation quelle place pour l'ombre ?

Au niveau individuel, la reconnaissance et l'appropriation de nos parts d'ombre est déjà un chemin en soit. Chacun de nous met en place des

stratégies plus ou moins inconscientes pour nier, refouler, travestir, cacher ou, à l'inverse, s'identifier à l'extrême (en s'auto-victimisant) à ses parts d'ombre. Mettre lumière et conscience sur nos mécanismes spécifiques de survie et de protection est un des objectifs de la thérapie, à terme cela peut nous permettre d'être plus acteur de nos vies et de cultiver un ancrage personnel réconfortant.

Mais, dès lors que l'autre intervient dans mon champ, par des effets de miroirs, de projection, d'identification ou d'opposition, ma réalité en est automatiquement modifiée, « altérée ». ***Pourquoi, dans la rencontre de l'autre, mes parts d'ombre sont-elles particulièrement réactivées?***

Ce serait difficile de répondre mais on peut tenter une hypothèse : la construction (personnalité secondaire) de la personne est une réponse à son environnement, étroitement liée à la survie. Elle amène un sentiment relatif de sécurité. Dans la rencontre avec l'autre et sa différence, l'identité peut être mise en cause ; tout dépend de la façon dont la personne est déjà suffisamment ancrée dans l'Être et si l'autre, de par sa construction, provoque de l'insécurité.

Les mécanismes inconscients, qui peuvent faire obstacle à la fluidité de la co-animation, quel que soit notre niveau de conscience et quelle que soit la forme plus ou moins subtiles qu'ils prennent, viennent nous interpeler sur les thématiques incontournables du pouvoir, du territoire et de la reconnaissance. Accueillir cet état de fait comme partie prenante de la relation est un des premiers enseignements de la co-animation.

En abordant l'animation d'un cycle sur la thématique du Héros et du Démon, déjà un couple en soit (...), nous étions d'autant plus sollicités sur la dynamique de la co-animation, de la complémentarité de nos compétences, de nos personnalités et de nos sensibilités respectives. Même si nos deux Héros sont à l'origine de ce projet, nos Démons ont pris part à la danse. Quand l'un d'entre nous, emporté par son élan Héroïque, perd parfois un peu d'enracinement dans la réalité, l'autre vient dans sa polarité de frein (le démon) pour contrebalancer la proposition. Quand le frein et les peurs de l'un deviennent trop prégnants, la dynamique de l'autre (le héros) reprend le dessus. De cette rencontre, parfois confrontante, naît la plupart du temps une solution (dans le sens alchimique) d'une fraîcheur insoupçonnée, enrichie de l'expérience du partage.

A cette polarité démon-héros très dynamique, changeante en chacun de nous à tout instant, et en variables combinées dans la relation, se rajoute la polarité homme/ femme qui vient donner à la co-animation une teinte

particulière. L'alliance, de l'homme et de la femme, dans un projet commun, recèle aussi son lot d'ombre, ne serait-ce que dans notre inconscient collectif, sans parler de notre propre histoire et de nos expériences respectives, plus ou moins névrotiques, avec le sexe opposé.

La co-animation, comme la relation, nous oblige à mettre les mains dans le cambouis et l'ombre ***devient alors une formidable occasion de développer des outils de régulations et des occasions heureuses de transmutation.***

La régulation des tensions en co-animations

La première régulation essentielle est **l'auto-régulation**. Elle se manifeste de façon variable, inconsciemment voire instinctivement, chez chacun de nous. Mais, parfois, elle a besoin d'être encouragée, cultivée. Elle est possible dans les limites individuelles de chaque animateur. Elle pose une question essentielle : jusqu'où suis-je capable de m'autoréguler, d'identifier les projections qui sont en cours dans la relation, de sécuriser mon enfant intérieur sans avoir à en parler à l'autre ? Quelle est ma part de processus personnel que je considère comme étant ma salade, mon business et qui n'a pas besoin d'être posé dans la relation ? Et à quel moment, croyant protéger la relation et l'autre de mes états d'âme, suis-je dans une résignation déguisée en orgueil discret et, à l'arrivée, un déni de la relation ? A quel moment mon processus personnel sous prétexte de régulation prend une place démesurée dans la co-animation ? La pratique de l'auto-régulation demande un discernement organique, une connexion suffisamment sûre et une grande sincérité pour ne pas confondre résignation, coupure, fausse distance et réel lâcher prise.

La régulation à deux par la parole : Elle demande un minimum de cadre, un moment privilégié et nommé pour cela. Elle est précieuse, permet souvent de mettre à jour les projections qui sont en jeu et de faire le point sur la réalité et le vécu de chacun. Lorsqu'on la pratique régulièrement, elle fait l'effet d'un accordeur qui permet de repartir dans l'animation comme dans un paysage plus dégagé devant nous, repartir aussi avec une nouvelle qualité de lien.

Nous n'avons pas tous les mêmes besoins de régulation suivant notre degré de sensibilité. Trouver la fréquence juste d'une régulation à deux pour chacun est important.

La régulation par l'accueil, la dynamique de groupe

Il nous est arrivé de vivre des tensions, dans notre co-animation, en résonnance directe avec le processus du groupe et le travail qui était en cours. Elles ont parfois été des signaux ou des avertissements pour nous et pour les choix de notre animation du moment. Elles nous ont également donné des indications sur le processus du groupe et sur son besoin.

Conscientiser et accueillir ces tensions comme partie prenante d'un processus global du stage, nous a souvent permis de les transformer. Nous avons aussi l'impression de pratiquer directement ce que nous transmettions.

La régulation intégrée dans la dynamique de la relation

Cette forme de régulation est moins formelle, mais elle est perceptible dans les moments de pauses, de relâchement, où l'on va pouvoir sourire **et rire de nos aventures de co-animations, de nos différences et de nos différents**. On dit que « *parler d'humour est un manque d'humour* ». Pourtant, on ne reconnaît que trop rarement son extraordinaire pouvoir de régulation. L'humour comme distanciation bienveillante - qui n'a rien à voir avec le cynisme - et plus précisément la capacité d'autodérision sont des puissants leviers de régulation. Mettre en jeu mes parts d'ombre, pouvoir sourire de ma susceptibilité, de ma blessure de reconnaissance, de mes petites arrogances déguisées en modestie, de mes tentatives de contrôle travesties en faux lâcher prise, de mes manipulations pour être aimé coûte que coûte, sourire de tout cela comme on regarderait un enfant jouer, avec bienveillance mais sans être dupe... ***Dans la relation, quand je vois que l'autre peut sourire de ses travers, peut les reconnaître sans en avoir peur et ne craint pas de les montrer, une confiance plus profonde peut s'installer.***

Pourtant après tant de régulations et d'aventures, resteront encore des parts trop sensibles, des angles morts, inaccessibles à la conscience de l'un et de l'autre... en tout cas, toujours suffisamment pour cultiver l'humilité.

La co-animation vient nous parler d'un possible co-rayonnement, dans le sens du rayonnement simple et évident des âmes de chacun et dans ce qu'elles ont à donner au monde.

Concrètement, il s'agit d'une collaboration menée à deux, au service d'un groupe et de son processus, où chaque animateur trouve son ancrage juste. Et, lorsque cette configuration est en place, qu'elle trouve son équilibre et sa sérénité, parce qu'elle sait aussi gérer ses parts d'ombres, elle devient support sécurisant et fertile pour le groupe.

Ce n'est pas dans la focalisation sur l'ombre qu'est la richesse de cette démarche mais bien dans tous les potentiels de résolution et de transmutation qu'elle nous oblige à développer. Il ne s'agit donc pas d'être obnubilé ou fasciné par l'ombre mais bien d'intégrer toutes ces parts de nous-mêmes dans la dynamique relationnelle.