

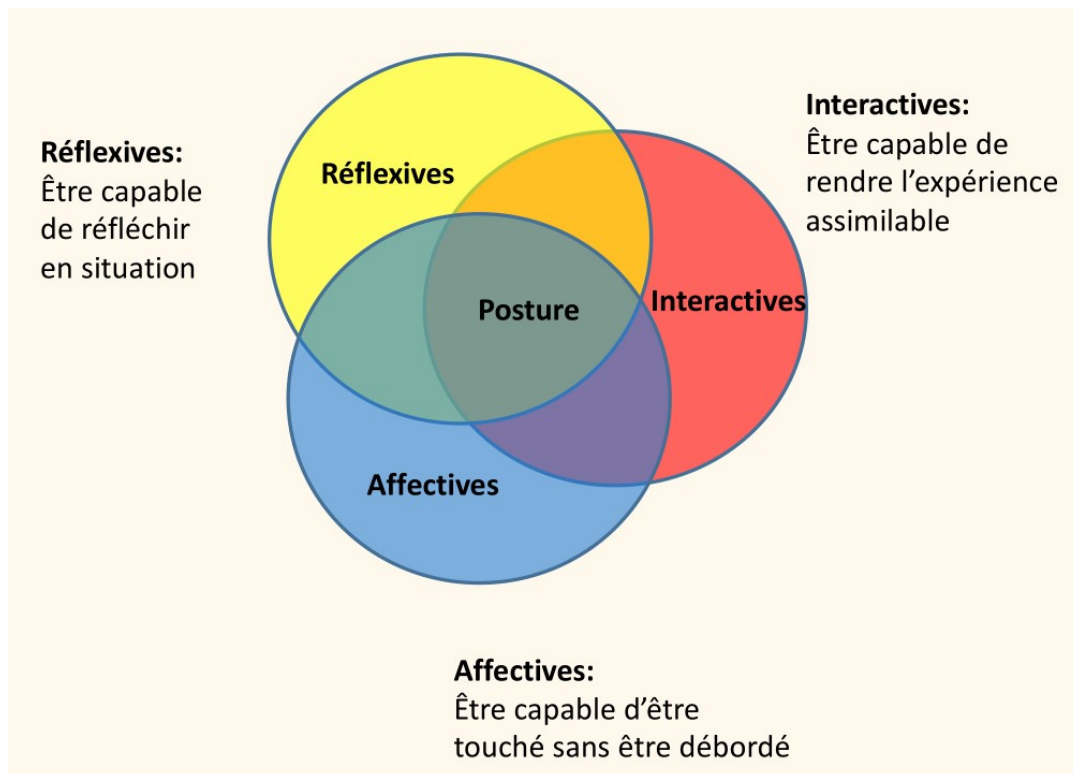
Résumé

L'atelier animé par Cyrille Bertrand aborde la distinction entre les postures du thérapeute et du coach, à travers le prisme de la **compétence affective**, concept central de la Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet (PGRO). L'objectif est d'éclairer le rôle de l'impact émotionnel dans la relation d'accompagnement, les risques qu'il comporte et les conditions permettant de l'utiliser de manière professionnelle et régulée.

La dynamique posturale et les trois compétences du professionnel

La posture professionnelle s'appuie sur trois compétences :

- **Compétence réflexive** : Capacité à réfléchir en situation et à mobiliser ses repères internes.
- **Compétence interactive** : Capacité à rendre l'expérience assimilable pour l'autre.
- **Compétence affective** : Capacité d'être touché sans être débordé, en maintenant une autorégulation.



Résumé

Comprendre la compétence affective

La compétence affective désigne la manière dont le professionnel gère ce qu'il ressent au contact de l'autre, sans s'y perdre ni s'en couper. Elle repose sur une **double nature** :

- Prendre soin du client,
- Préserver la santé psychique du praticien.

Les phénomènes au cœur de cette compétence sont :

- Le **traumatisme secondaire ou vicariant**, lié à l'exposition répétée à la souffrance,
- Le **fardeau de l'aidant**,
- Les risques d'**usure de compassion**.

Le traumatisme vicariant

Le traumatisme vicariant se manifeste par :

- Une transformation négative de la relation à soi et aux autres,
- Des difficultés à maintenir ses frontières internes,
- Une réduction de la capacité empathique,
- Un sentiment de déconnexion à soi et à l'environnement.



Illustration Victoria Vachtchouk

Ces phénomènes concernent autant les professionnels du soin que les coaches, managers ou accompagnants exposés à la charge émotionnelle.

Les "accoudoirs" : autorégulation et processus de mentalisation

Cyrille Bertrand présente la notion d'**accoudoirs**, points d'appui permettant au praticien de rester dans la relation tout en se régulant.

Ces accoudoirs reposent sur deux dimensions :

- **Autorégulation affective** : capacité à ressentir et moduler ses réactions internes.
- **Attention au processus** : mise en mots, observation des répétitions relationnelles, repérage des malentendus.

Cette dynamique contribue à maintenir une **mentalisation active**, essentielle à la sécurité relationnelle.

Résumé

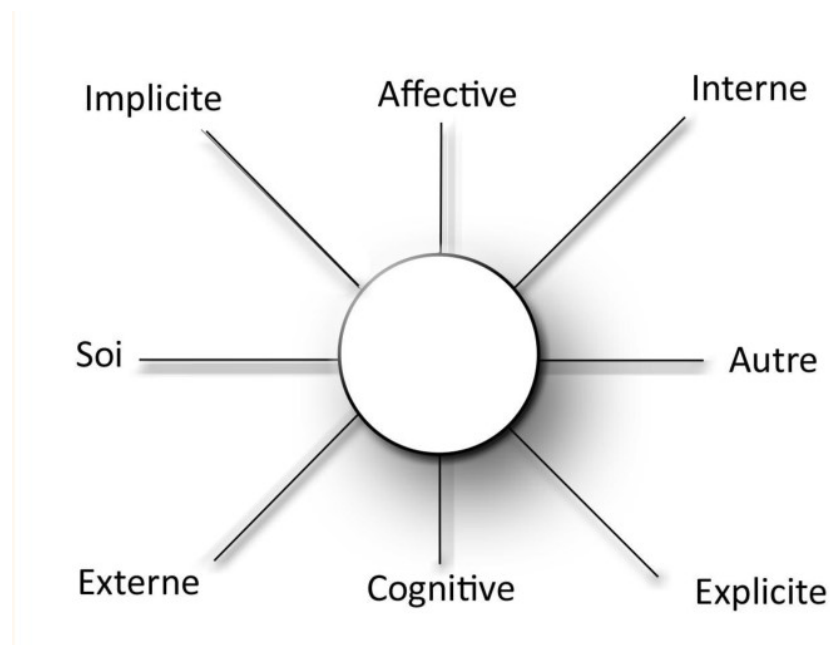
L'endiguement psychique

L'endiguement psychique renvoie à la capacité du praticien à recevoir la charge affective de l'autre sans être submergé, en la contenant suffisamment pour permettre un travail élaboratif.

La mentalisation : une fonction clé de la relation

Selon Fonagy, la mentalisation est une activité imaginative permettant d'interpréter les comportements en termes d'états mentaux. Elle inclut :

- La capacité à se percevoir de l'extérieur et percevoir l'autre de l'intérieur,
- La prise en compte du passé, du présent et du futur,
- L'ouverture au malentendu,
- La reconnaissance du caractère opaque des états internes.



Résumé

La confiance épistémique

La confiance épistémique est la capacité d'une personne à **réapprendre du monde social** via la relation avec le coach ou le thérapeute.

Elle émerge lorsque la relation est :

- Sécure,
- Collaborative,
- Ajustée affectivement.

Cette confiance permet un **cercle vertueux d'apprentissage social**, dépassant la seule transmission de contenus.

Posture du praticien

La posture favorisant mentalisation et régulation repose sur :

- **Curiosité,**
 - **Humilité,**
 - **Patience,**
 - **Acceptation du point de vue de l'autre,**
 - **Attitude active et enjouée,**
 - **Posture de ne pas savoir.**
-

Croissance post-traumatique et systèmes de soutien

L'atelier rappelle que les expériences difficiles peuvent conduire à une **croissance post-traumatique**, comportant notamment :

1. Plus grande appréciation de la vie,
2. Relations renforcées,
3. Empathie et altruisme accrus,
4. Nouvelles possibilités,
5. Meilleure connaissance de ses forces,
6. Développement spirituel ou existentiel,
7. Augmentation de la créativité.

La prévention passe par trois systèmes de soutien :

- **Biologique** (sommeil, alimentation, hygiène de vie),
 - **Réflexif** (analyse, formation, supervision),
 - **Relationnel** (réseau varié, non limité au monde du soin).
-

Résumé

Conclusion

La compétence affective apparaît comme la première compétence dans l'accompagnement : elle conditionne l'ajustement relationnel, la régulation mutuelle et la sécurité de la relation.

Le développement de cette compétence implique un travail sur la posture, l'autorégulation, la mentalisation et la capacité à accueillir les phénomènes vicariants tout en préservant sa santé psychique.

