



L'APPORT DE LA PRATIQUE ATTENTIONNELLE ACTIVE®

POUR DES JEUNES EN SITUATION DE HANDICAP

LA SEXUALITÉ EST DU DOMAINE DE L'INTIME AU SENS PREMIER, CE QUI EST « AU FOND » DE SOI. DANS LE CADRE DE FORMATIONS, COMMENT DONC GÉRER LA DIMENSION ÉMOTIONNELLE DES TABOU, DES JUGEMENTS, DES TRAUMATISMES ?

Par Véronique Le Ralle et Claude Giordanela

INTRODUCTION

De notre point de vue, l'enjeu des formations sur la sexualité est surtout la manière de transmettre les informations à des jeunes, des personnes en difficulté ou en situation de handicap. Le dégoût, la peur, le jugement se masquent très difficilement et constituent bien plus que les mots l'essentiel du message reçu par le public ciblé. Certes, l'approche en « formation-action » permet d'expérimenter ce qui

est enseigné, mais le traitement des difficultés rencontrées lors de cette expérience nécessite de nouveaux outils pédagogiques. C'est pourquoi, depuis une dizaine d'années, nous avons décidé d'intégrer à ces formations une méthode d'auto-observation qui permet aux participants de répondre et parfois de dépasser des blocages que nous ne considérons pas auparavant. C'est cette expérience que nous souhaitons partager dans cet article.

FORMER À LA SEXUALITÉ

La sexualité est une question cruciale qui bouleverse à la fois les enfants, les jeunes et les adultes car elle révèle des passages successifs de l'enfance à l'âge adulte, en passant par l'adolescence. Elle revêt des dimensions à la fois physiologiques, psychologiques et relationnelles. Elle est souvent réinterrogée au moment sensible du passage à l'âge adulte, événement qui annonce les « savoir faire » et « savoir être », qui fait ressurgir les traumatismes ou les difficultés vécus précédemment. Elle peut être source de bien-être mais également de risques et plus particulièrement auprès des personnes en situation de vulnérabilité et notamment en situation de handicap.

Pour toutes ces raisons, elle est délicate à aborder, reste un tabou pour beaucoup de personnes et nécessite de la part des professionnels un travail spécifique sur la posture, les limites, le savoir et le savoir-être. Les formations permettent à chaque professionnel d'améliorer et/ou d'acquérir des compétences en santé sexuelle avec une approche positive de la sexualité.

La formation à l'éducation à la sexualité n'est pas une formation « comme les autres » : Une recension historique de Alain Giami⁽¹⁾ faisait apparaître la forte influence de la morale et en corolaire des sentiments de honte et de culpabilité qui accompagnent l'éducation à la sexualité depuis un siècle. Ainsi, une caractéristique de l'éducation à la sexualité est qu'elle provoque un inconfort social qui peut aller de la simple gêne à parler de

sujets généralement considérés comme reliés à l'intime, jusqu'à la peur de choquer ses interlocuteurs. Pour le professionnel, il ne s'agit donc pas tant d'une acquisition de connaissances à transmettre que de la manière de les transmettre à des interlocuteurs que l'on imagine en posture de résistance. Même si le thème de la sexualité reste, encore aujourd'hui et pour une grande partie du public et donc des travailleurs sociaux, soignants, éducateurs, un tabou en France malgré l'apparente libéralisation des mœurs et hypersexualisation de notre société, il n'en existe pas moins des lois sur lesquelles repose l'obligation d'aborder le sujet y compris avec des jeunes en situation de handicap⁽²⁾ en institution.

Handicap et sexualité : deux mots et un paradoxe qui pourraient laisser croire qu'il y a une sexualité de la personne handicapée ou une sexualité handicapée. Il faut poser en préalable qu'il n'en est rien ; tout être humain désire, éprouve du plaisir et aime, quels que soient son physique et ses déficiences. Il peut y avoir des difficultés dans la réalisation de l'acte sexuel en raison de problèmes moteurs (paralysie ou spasticité, par exemple) ou de problèmes d'adaptation et/ou de cognition ; mais la sexualité ne saurait se réduire à l'acte sexuel. La sexualité est une des dimensions fondamentales du bien-être, elle est l'un des moyens de rechercher et de développer pour chacun ses pouvoirs de vivre et d'être heureux. Elle concerne l'ensemble de la personne, et pas seulement le fonctionnement génital du corps. Elle est élément essentiel des relations à soi-même et aux autres.

Dans les formations que nous proposons, l'approche positive met en avant l'idée que la personne, l'intervenant comme le jeune, est au cœur même du projet. Cette perspective implique qu'elle actualise ses talents et crée des liens de réciprocité avec les gens qui l'entourent. Par cette approche, il est possible de découvrir des façons de faire qui vont permettre une compréhension des besoins, désirs, ainsi qu'une implication véritable de la personne, en éloignant les concepts de peur, hygiénistes et uniquement sanitaires.

LES LIMITES DES FORMATIONS-ACTIONS

La manière la plus courante de répondre à un double apprentissage (les informations à transmettre et la manière de les transmettre) est généralement de passer par des formations-actions. Il s'agit de confronter un apprentissage « théorique » à différents contextes de mise en pratique. Mais qu'est-ce qui est en jeu dans cette confrontation ? Ce n'est pas le contexte, mais bien la capacité de l'apprenant à y répondre. Si l'on pose la question ainsi, on comprend rapidement qu'il manque une étape essentielle dans cette approche : la connaissance de soi. Si les apprenants ne disposent pas d'un minimum d'outils pour comprendre ce qu'il leur arrive, alors le seul résultat sera que les personnes déjà à l'aise n'en tireront que peu de bénéfices, et ceux qui sont en difficulté auront du mal à s'en sortir. De plus, les expériences négatives en s'accumulant peuvent amener à une perte de confiance en soi, voire d'estime de soi de l'intervenant.

C'est ce constat qui nous a amenés à bâtir une nouvelle approche : au lieu de multiplier les contextes, il peut être aussi efficace de permettre à l'apprenti-enseignant de découvrir, puis de travailler directement sur sa capacité d'adaptation à ceux-ci.

Il nous fallait alors nous appuyer sur un outil simple, ne nécessitant pas de pré-requis particulier. Le mécanisme cognitif sur lequel nous allons nous appuyer est l'attention. Un travail particulier de l'attention va permettre aux participants d'observer l'influence dans leur interaction avec les jeunes, de leur états mentaux (croyances, jugements) et émotifs (gêne, peur, tabou).

Pour permettre aux participants d'observer ce qui se met en place dans la communication, nous utilisons une pratique simple à mettre en œuvre et qui ne nécessite pas un long apprentissage. Il s'agit de la Pratique Attentionnelle Active[®].

C'est une méthode du développement de l'attention qui va procéder en plusieurs étapes. La première consiste à utiliser les tensions physiques comme repères à la fois de manière statique (posturale) et dynamique (en situation de prise de parole). Dans une deuxième étape, de permettre aux apprenants de constater la manière dont leur communication est filtrée par les jugements qu'ils portent sur les autres (mais aussi sur eux-mêmes) et de quelle manière les émotions et les tensions qu'ils ressentent participent elles aussi à cette communication. Comme pour la première étape,

cette deuxième étape fait l'objet d'exercices et de mises en situation.

L'EXEMPLE D'UNE FORMATION À LA FONDATION HARDY

De manière générale, notre volonté est de sortir d'une approche « sanitaire et hygiéniste » pour aller vers une approche de santé au sens de la définition de l'OMS comme bien-être global de l'individu. Les différents chapitres de la santé sexuelle positive sont interprétés lors de chaque rencontre sous une forme différente avec une progression adaptée au rythme du groupe, qui permet de corriger les idées fausses, d'apporter des éclairages nouveaux, en partant de là où en est chacun des participants en fonction de ses valeurs, ses capacités de changement. Les thèmes sont suggérés aux professionnels/stagiaires pour qu'ils soient capables d'apprécier la posture que chacun d'entre eux peut ajuster. Pour chaque thème des supports pédagogiques différents, adaptés et utilisables avec des jeunes en situation de handicap, sont proposés, expérimentés. Nos règles de communication tendent vers la suspension de jugements, vers l'écoute active, la confiance, la coopération et l'engagement dans la construction collective de solutions.

Illustrons ce propos par deux sessions de formation qui ont eu lieu au sein d'un établissement de la Fondation Hardy, à Fontenay-Trésigny (Seine-et-Marne) en 2018 et 2019. Elles ont regroupé 10 participants par session. L'objectif principal de cette formation était que les professionnels (éducateurs, psychologues, animateurs, infirmières) enrichissent leurs

postures professionnelles pour favoriser la santé sexuelle des jeunes en situation de handicap qu'ils accompagnent.

Durant chaque session, nous avons donc conjugué transfert d'informations sur la sexualité et exercices d'auto-observation. Nous parlons de conjuguer et non pas d'alterner car il ne s'agit pas d'interrompre la formation par des parenthèses de « retour sur soi » méditatif, mais plutôt d'apprendre aux participants une posture qui leur permette une auto-observation dynamique.

Les exercices de Pratique Attentionnelle Active[®] ¹⁸ sont donc pratiqués tout en travaillant en groupe sur différents thèmes : les sept voies de la santé sexuelle positive (autonomie, satisfaction, réciprocité, respect, consentement, sécurité et égalité) ¹⁹, désir/plaisir comme fondement essentiel de la sexualité, rappels autour du corps, son anatomie et sa physiologie, sensorialité et sensualité, les différentes sexualités, les différents types de secret, les violences (auteurs, témoins, victimes), les échanges économico-sexuels, la pornographie, les contraceptions et l'IVG, le dépistage des IST, les relations avec les adultes (familles, institutions), ressources et partenariat.

Un de ces premiers exercices a été de proposer aux participants de prêter attention à leurs tensions physiques. Ceci d'abord de manière statique/posturale (mâchoire, cou, dos, ventre principalement). Puis de manière dynamique tout au long de cette formation. Les participants ont rapidement remarqué le lien entre ces tensions et les émotions qu'ils pouvaient ressentir, au moment de pren-

dre la parole par exemple, ou lors de confrontations de points de vue.

La mise en place de cette simple technique a servi ainsi de point d'appui pour des observations plus avancées. Plusieurs personnes ont ainsi établi un lien entre les connaissances acquises et une détente intérieure : « Plus de calme, plus de sérénité par un approfondissement de mes connaissances. »

Nous avons ensuite proposé des exercices sollicitant des jugements et des critiques de manière à ce que chacun puisse repérer comment son système de références et de valeurs pouvait brouiller la communication : comme exprimé par un participant, « (en faisant) le lien entre ce que je vois de positif ou négatif chez l'autre avec moi-même (...) je me sens plus neutre, j'accorde moins d'importance à mes représentations ».

Au fur et à mesure qu'ils pratiquaient les exercices proposés, les participants de cette formation ont relevé plusieurs points qui correspondent aux retours que nous avons régulièrement. Le premier est que « tout part de soi, commencer par se regarder soi avant de lancer des actions ».

Ce glissement de perspective qui amène les participants à passer d'une interrogation souvent inquiète sur leur environnement (l'autre, le contexte) à la découverte de repères internes (« mes tensions, mes pensées, mes émotions ») est généralement vécu comme un soulagement : au lieu de vouloir changer l'autre, les participants découvrent des outils qui les concernent plus directement : par exemple, d'apaiser leur respiration, ou

de relâcher une tension des épaules ou des mâchoires. Cette distinction sensitive entre « extérieur » et « intérieur » quand elle est perçue par les participants permet souvent de nombreuses ouvertures et de nouveaux points de vue. Par exemple, des participants de cette session y ont vu une clé pour résister à la pression de l'environnement : « Cela me permettrait de relâcher la pression... Ne pas répondre à l'urgence sans réfléchir. »

Un autre effet de cette attention des participants à ce qui se passe en eux est la manifestation d'un climat apaisé qui facilite les échanges et qui permet régulièrement des moments particuliers d'ouverture émotionnelle. Illustrons ce point par un exemple pris dans cette même formation. Lors d'échanges à propos de l'égalité des filles et des garçons, les discussions se sont orientées sur les différences de messages et de traitements sur le corps et la sexualité apportés aux filles et aux garçons par le passé.

Nous donnions des éclairages sur la censure de la masturbation chez les filles dans les internats type « Bon Pasteur » en parlant des contraintes corporelles imposées par l'institution (les jeunes filles devaient mettre leurs mains en évidence sur les draps et dormir dans cette position).

L'objectif de notre propos était de mettre en évidence la difficulté des professionnels à gérer les attitudes masturbatoires des jeunes en situation de handicap aujourd'hui. Ces apports théoriques ont réactivé, chez l'une des participantes, des souvenirs personnels dont elle a pu parler pour la première fois. Dans son

évaluation, cette personne a affirmé se sentir plus tranquille pour répondre sans tension aux questions que les jeunes en situation de handicap pourraient lui poser.

L'IMPLICATION DU FORMATEUR

Les difficultés posées par l'éducation à la sexualité rendent nécessaire pour le formateur un travail dans sa posture et sa méthode de transmission. Il faut aussi rappeler que la particularité de nos formations est qu'elles s'adressent à un public devant lui-même transmettre ce que nous lui apprenons. Tout au long de cette chaîne, il va de soi que l'apprentissage n'est possible que si le formateur vit lui-même ce qu'il propose.

Lors de l'une des deux formations, l'un des participants a commencé par montrer un grand mépris pour le contenu de la formation, pour les formatrices que nous étions et pour le groupe. Nous avons même pu observer un comportement agressif de sa part que nous avons intégré : en effet, le fait que nous pratiquions ce travail spécifique sur l'attention nous a permis de désamorcer l'agressivité entre ce participant et le reste du groupe, et cela lui a permis de reconnaître ses propres tensions, ses contradictions et ses peurs vis-à-vis du thème de la sexualité. Lors de son évaluation et de manière très apaisée, il a pu exprimer des interrogations à propos de son orientation sexuelle qui paraissent probablement son accompagnement des jeunes. A la fin de la formation, nous avons constaté qu'il avait trouvé une plus grande tranquillité qui transparissait dans ses propos et dans son attitude.

La pratique personnelle d'une auto-observation permettant la posture impartiale relevée par les participants est non seulement un prérequis pour le formateur, mais doit être appliqué par celui-ci durant ses formations de la même manière qu'il le propose aux participants. Précisons encore qu'il ne s'agit pas d'une quelconque forme d'autocontrôle, ni d'une absence de jugements ou d'émotions négatives, mais de la prise de conscience de l'action permanente de celles-ci dans nos communications avec les participants à nos formations. Ce n'est qu'au prix de cette honnêteté-là que nous pouvons continuer à aider comme nous le désirons tous.

Véronique LE RALLE

Consultante en intervention sociale. Conseillère conjugale et familiale. Formatrice en Pratique Attentionnelle Active[®]. Fontenay les Bris.

Claude GIORDANELLA,
Sexologue, Formatrice.

Santé sexuelle et Promotion de la santé. Solsy sur seine.

MOTS CLÉS

FORMATIONS ; SANTÉ SEXUELLE ;
AUTO-OBSERVATION.



BIBLIOGRAPHIE

1. Giami A., « Une histoire de l'éducation sexuelle en France : une médicalisation progressive de la sexualité (1945-1980) ».
2. Loi n° 2002-2 du 2 janvier 2002 rénovant l'action sociale.
3. Pratique Attentionnelle Active ©, www.atlans.fr - <http://lab-atlans.eu/>
4. Mignot J., Troussier T., « Santé sexuelle et droits humains : Un enjeu pour l'humanité », De Boeck - Solal, 2015.