

Le Procédé Satir

Compétences Pratiques pour les Thérapeutes



Sharon Loeschen

M. S. W., L. C. S. W.

traduit par Géric Lebedoff

Géric Lebedoff

Le Procédé Satir

Compétences Pratiques pour les Thérapeutes

© Géric Lebedoff, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-3502-6

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Egalement de Sharon Loeschen (mais en anglais seulement)

- 1) Les Secrets de Satir -Recueil de Sentences de Virginia Satir
- 2) Training systématique des Compétences de Virginia Satir
- 3) Enrichir vos relations avec vous et les autres (Basé sur les enseignements de Virginia Satir)

Copyright 2002 AVANTA the Virginia Satir Network

Traduction de Géric Lebedoff –Formateur Coach et Mentor Virginia Satir.
(www.cabinet-therapie-breve.com/emdr)

Pour Promouvoir l'Enseignement de Virginia Satir

Introduction

Depuis de nombreuses années déjà, j'ai utilisé et recommandé le livre de Sharon comme étant un des meilleurs livres écrit sur Virginia Satir. Sharon arrive non seulement à capter l'essence de Virginia mais aussi à décrire comment les autres peuvent utiliser sa méthode. C'est à la fois pratique et riche en contenu. Sur le plan pratique, j'ai appliqué à différents domaines de mon travail les six étapes décrites par Sharon « Prendre contact, Valider, faciliter la Prise de Conscience, l'Acceptation, Changer, et Renforcer le Changement. Ainsi par exemple, quand je me trouve dans le rôle de personne aidante une autre, je vais consciemment passer par lesdites phases : je prends contact avec moi-même, je me valide, je prends conscience de ce que je ressens, je vérifie si j'accepte ces pensées et ces ressentis, je réfléchis à ce que j'aurais besoin de changer pour remplir efficacement mon rôle, et, enfin, je réfléchis à l'aide éventuelle dont je pourrais avoir besoin pour le remplir. Et je continue à vérifier tous ces points pendant tout mon travail.

J'ai également appliqué ces phases lorsque je travaillais sur des questions de souffrances et pour traiter des questions liées aux différences. En fait, j'ai pu décrire comment ces six phases pouvaient s'appliquer à tout ce qui concerne une interaction humaine. Par exemple, avant de dire à quelqu'un ce qu'il faut changer ou comment il faut le faire, il est intéressant d'abord de prendre contact, valider les changements envisagés, amener une nouvelle prise de conscience, de promouvoir une acceptation...et ensuite de procéder à une intervention.

Enfin, j'ai également utilisé les six phases dans le domaine de la santé. Je me connecte d'abord à moi-même, valide ce que je fais etc.... Et j'apprends aux autres comment procéder de la même manière. C'est tellement enrichissant d'observer comment les autres se connectent à leur « Soi intérieur ». Autrement dit, de comprendre leur dialogue intérieur.

C'est donc un grand honneur d'écrire l'introduction de ce livre. Un livre profond, avec un réel contenu, et tellement d'applications pratiques Je pense également, connaissant à présent beaucoup mieux Sharon, que ce n'est pas

seulement le « Procédé Satir » mais aussi sa propre sagesse et expérience qui fait de ce livre un des meilleurs que je n'ai jamais lu.

Avec solidarité et affection

Margarita Suarez

Ancien Directeur Exécutif d'AVANTA (aujourd'hui connu sous le nom Virginia Satir Global Network)

Préface

Ce livre (anciennement publié sous le titre « La Magie de Satir ») présente ma compréhension de la philosophie et du procédé de Virginia Satir. J'espère que le lecteur trouvera ce livre utile pour comprendre le procédé de Virginia et intégrer ce qu'il décrit d'une façon qui lui soit utile dans son propre travail.

D'aucuns ont pensé que la méthode de Satir lui était propre et non transposable aux autres. Mon sentiment est cependant différent car je pense qu'il y a une « universalité » dans son travail tout à fait utilisable par les autres. Elle avait compris le caractère universel des émotions et du changement et l'avait intégré dans son travail avec constance.

Cette universalité est quelque part contrée avec élégance par son autre compréhension du caractère unique de chacun d'entre nous et de notre besoin d'honorer et de célébrer nos différences.

Il s'agit donc pour Satir de comprendre notre humanité commune et nos différences uniques, et avec ceci à l'esprit, je vous invite, comme le dirait Virginia, de « goûter » à ce travail, de le « mâcher » et de n' « avaler » que ce qui vous sied personnellement.

Sharon Loeschen
Long Beach, California
2002

Remerciements

Je suis particulièrement reconnaissante aux personnes suivantes pour leurs contributions particulières :

Johanna Schwab, dont l'expertise et la perspicacité ont été d'une immense valeur ;

John Banmen, qui a enrichi mon cadre conceptuel original et a été un de mes formateurs pour le Module II de la Formation Satir.

Jane Garber et Maria Gomori, qui ont été mes autres formateurs pour le Module II ;

Becky Thorn, qui m'a soutenue et a relu avec patience mes nombreuses révisions du texte ;

Pat Case, qui a montré un grand enthousiasme pour ce travail ;

Joan Howard, qui m'a encouragée à faire des rajouts à mon texte original ;

Casey Perriman, par ses encouragements, m'assurant que mon livre serait d'une grande valeur ;

Michelle Baldwin, Jim Bitter et Anne Nerin, qui ont été mes formateurs dans la formation Process Community IV de la Formation Satir ;

Phil Reichline, qui m'a prêtée les enregistrements de Virginia Satir ;

John Baird, qui m'a donnée l'idée du titre ;

Jackie Schwartz, qui a pris la magnifique photo de couverture du livre ;

Suzan Green LoNigro, pour son travail de design du livre ;

Sharon Oison, pour son travail professionnel et toujours dans la bonne humeur, concernant le formatage et la mise en forme du livre.

Compétence Pratiques pour les Thérapeutes

La Philosophie de Satir

La philosophie de Satir est sous-jacente dans toute son œuvre et donc dans le présent ouvrage. Certains préceptes de sa philosophie, que l'auteur a pu établir en participant aux formations de Satir, seront ici partagés avec le lecteur pour servir à mieux comprendre son approche en thérapie.

Développer la valeur de soi est Fondamental.

Satir avait l'habitude de dire « Le travail du thérapeute est d'aider les gens à avoir des étoiles dans les yeux- afin de sentir leur valeur propre. »

Pour Satir, les gens étaient la manifestation d'une force de vie, et donc, étaient sacrés. Elle les voyait comme étant des miracles dignes d'être aimés. Elle se décrivait comme quelqu'un qui regardait au-delà du comportement des gens pour se connecter avec ce qu'elle appelait « l'esprit pur » .

Pour Satir, les gens ont tous des ressources internes auxquelles il convient de recourir pour développer et promouvoir la valeur de soi. Ces ressources incluent la capacité d'imaginer, de créer, d'explorer, de percevoir avec précision, de ressentir, d'exprimer, de choisir, d'être courageux et d'être sage.

Elle pensait que ces capacités, ou ressources, se bloquent souvent, parfois avec force plus ou moins grande, par l'effet de règles familiales et sociétales dont l'existence réduisait le sens de la valeur de soi.

Pour Satir, c'est le degré de valeur de soi qui est facteur le plus important affectant la conduite.

L'accompagnement attentionné est ce qui permet de progresser.

Pour Satir, la croissance et la progression de l'homme étaient similaires à celles des plantes qui se trouvaient dans un environnement nourricier. Elle pensait que les conduites symptomatiques s'estompaient au point de disparaître naturellement lorsque les forces et ressources internes étaient accompagnées de manière attentionnée.

Satir considérait qu'un environnement nourricier était celui qu'on

expérimentait lorsqu'on se sentait valorisé, confortable et en sécurité. Elle disait : « Vous ne pouvez pas faire croître une plante en dansant sur elle ! »

Satir définissait l'accompagnement attentionné comme une façon de respecter et de considérer l'autre avec respect et comme étant un individu unique. Cette unicité reflétait le miracle de la vie – le fait qu'il n'y a pas sur terre deux être exactement identiques.

L'accompagnement attentionné exprimait le fait que nous sommes tous égaux en tant que personne, quel que soit notre âge, notre sexe, notre race, notre position ou notre degré d'intelligence. Elle avait l'habitude de dire : « Tout le monde ressent les mêmes sentiments qu'on ait 2 ans ou 92. »

Le premier pas vers le changement , c'est la prise de conscience.

Pour Satir afin que les gens puissent changer, il fallait d'abord qu'ils se reconnectent à eux-mêmes par une prise de conscience. Pour elle, ce qui réduit la valeur de soi, c'est tout ce qui bloque son accès, par exemple; les règles qui entravent l'expression de sentiments, ou empêche de dire ce qu'on voit, ou ce qu'on souhaite demander etc...

Pour elle, la prise de conscience permet le relâcher l'énergie qui a été bloquée et qui est nécessaire pour grandir et changer.

L'acceptation de soi et des autres est critique pour que le traitement puisse se dérouler correctement

Satir considérait que l'acceptation du Soi ainsi que la prise de conscience du Soi, étaient nécessaires pour que le changement se produise. La non acceptation bloque l'énergie nécessaire au changement. Paradoxalement, l'acceptation de ses propres « déficits » qui font partie de notre humanité, est nécessaire pour pouvoir avancer et les changer.

Pour elle, l'essence de notre plénitude passe par l'acceptation des différentes parties de notre « Soi ». Elle considérait que toutes les parties d'un individu, y compris des parties malhonnêtes, mesquines, cupides etc... possédaient un noyau d'énergie utile. Elle s'évertuait donc à travailler pour aider les gens à trouver une forme susceptible de permettre à ces parties de s'exprimer d'une manière acceptable pour eux et utile.

Satir constatait l'existence de cette acceptation de soi-même et des autres dans la façon dont les gens communiquaient, sachant que pour elle, les gens