

# Expérimenter un espace d'écoute, de parole et de lien selon la Thérapie Communautaire Systémique Intégrative (TCI) et comprendre en quoi il soutient la santé psychique, l'égalité et la durabilité

Journée Réseau d'Ecoles 21 - 15.11.2023 - CO des Tuileries - St-Maurice

Association TCI Valais

Gilberte Voide et Gilles Crettenand

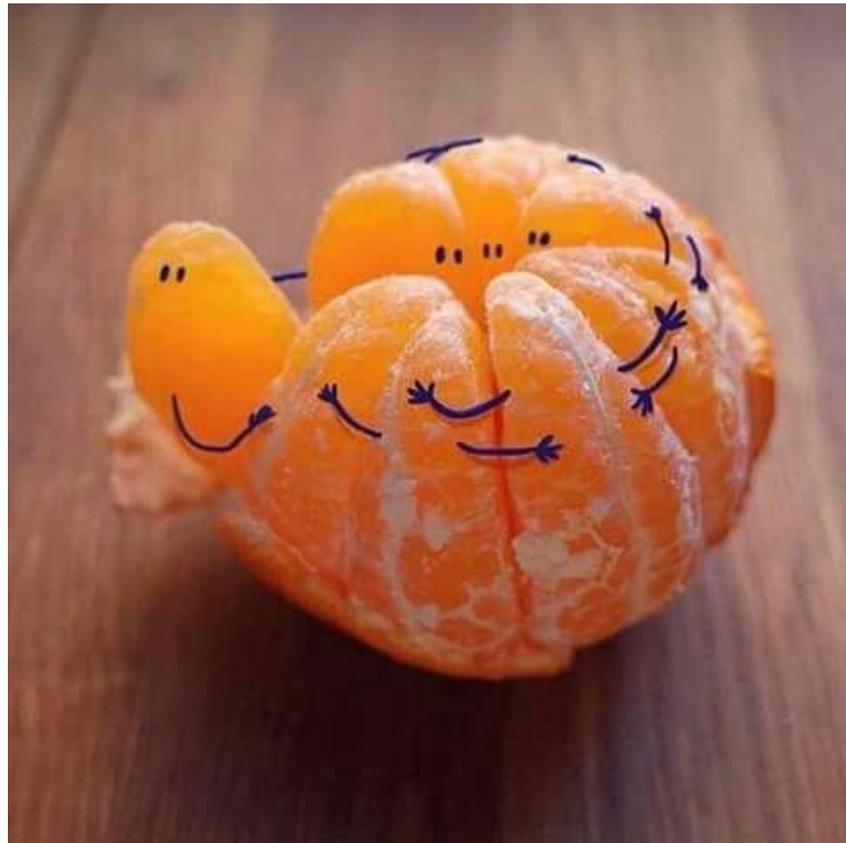
[Retci.valais@netplus.ch](mailto:Retci.valais@netplus.ch) - TCI Valais (Suisse) : RETCI (aetci-a4v.eu)

# Objectifs de la thérapie communautaire intégrative



- Promouvoir une bonne qualité de vie, à travers la construction de réseaux d'appui solidaires et l'insertion sociale
- Mobiliser les ressources et les compétences culturelles locales des individus, des familles et des communautés
- Renforcer les liens entre les personnes en respectant la culture de chacun
- Inciter le groupe à utiliser sa créativité et à construire son présent et son futur, à partir de ses propres ressources en favoriser "l'empowerment" des personnes
- Renforcer l'estime de soi et le sentiment d'appartenance.

# On expérimente !



# On débrieffe ensemble

Qu'est-ce qui a permis à l'échange de fonctionner?

Quelles sont les compétences mises en mouvement dans «la ronde» qui soutiennent la santé et le développement durable?

En quoi/comment une telle approche peut soutenir la santé, l'égalité et la durabilité dans une école?



# En quoi les espaces de parole soutiennent santé, égalité et durabilité?



- Renforcement du pouvoir d'agir (empowerment) et reconnaissance des compétences des personnes et des groupes
- Soutien à l'estime de soi et à la santé psychique des élèves/enseignant.es (sentiment de compétence, d'appartenance, connaissance de soi, confiance)
- Entraînement des compétences psychosociales, facteurs de protection de la santé psychique et socles du vivre-ensemble
- Renforcement de la solidarité et du lien social
- Offre d'un environnement et d'un contexte soutenant
- Mise en action des principes d'égalité et de participation

# Les espaces de parole: une bonne pratique et un facteur de protection reconnu



Les espaces d'écoute, de parole et de lien d'Adalberto Barreto : un soutien à la santé psychique des adolescent.e.s

#8 L'APPROCHE DE THÉRAPIE COMMUNAUTAIRE INTÉGRATIVE (TCI)

Les espaces d'écoute, de parole et de lien d'Adalberto Barreto: un soutien à la santé psychique des adolescent-es

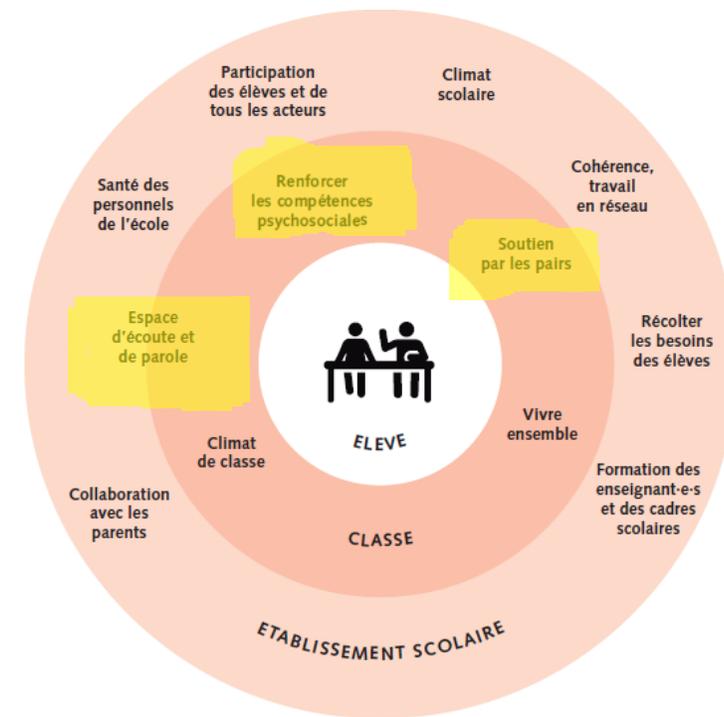
8ème ressource faisant suite au colloque intercantonal santépsy.ch/#MOICMOI

## Genève: Les cercles d'écoute dans la ville de Minds et la Main Tendue

Les bienfaits des cercles d'écoute pour la population genevoise sont nombreux et répondent à des objectifs multiples :

- Offrir des espaces d'écoute accessibles et ouverts à toute la population
- Mettre l'écoute à disposition "dans la ville" au-delà des helplines
- Aider à prévenir les effets psychologiques et sociaux de la crise sanitaire
- Favoriser le lien social de proximité et la résilience collective

Recommandations 2021, OFSP, Réseau suisse éducation et santé Promotion santé Suisse



# Les espaces d'écoute, de parole et de lien: un processus pour expérimenter et entraîner les compétences psychosociales



## Définition de l'OMS (1993)

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à **répondre avec efficacité** aux **exigences et aux épreuves de la vie quotidienne**. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en **adoptant un comportement approprié et positif** à l'occasion des **relations** entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.



Savoir résoudre des problèmes / savoir prendre des décisions



Avoir une pensée créative / avoir une pensée critique



Savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles



Avoir conscience de soi / avoir de l'empathie



Savoir réguler ses émotions/ savoir gérer son stress

Des compétences de vie transversales et protectrices

<https://www.youtube.com/watch?v=L76E8JEdIAM>

# Espaces d'écoute, de parole et de lien selon A.Barreto

## C'est quoi?



Un lieu et un moment ouvert proposé régulièrement par des facilitateurs.trices formé.es, où les /participant.es peuvent:

- **poser leur «sac à dos»** et échanger sur leur réalité hors de tout enjeu de performance et d'évaluation
- partager leurs questions et préoccupations dans **un cadre sécurisé** qui donne la liberté de co-créeer le contenu en fonction de leurs besoins du moment
- identifier et partager des **solutions/ressources** issues de **leurs propres expériences** qui les ont aidé.es ou les aident à traverser les défis de leur quotidien
- prendre conscience qu'elles.ils ne sont pas seul.es à se poser des questions (**normalité**)
- **créer du lien** et expérimenter l'importance de prendre soin de soi ensemble
- **entraîner** leurs compétences psychosociales.

# Espaces d'écoute, de parole et de liens pour adolescent.es selon A.Barreto

## Pourquoi?



Un facteur de protection de la santé psychique et une bonne pratique en matière de promotion de la santé psychique :

- **Développement et harmonisation de l'estime de soi** par le partage de vécu et d'expériences qui renforcent des dimensions centrales pour la santé psychique:
  - La connaissance de soi
  - Le sentiment de compétence
  - La confiance en soi et dans les autres
  - La création du lien et d'un sentiment d'appartenance
  - L'expérimentation et l'entraînement de compétences de vie: communication, écoute active, empathie, adaptation, résolution de problème, partage de ressources et de pistes
- **Expérimentation de la présence d'adultes** autres que les parents dans un mode horizontal basé sur **l'égalité relationnelle** sans hiérarchisation du savoir et des compétences
- Le groupe de **pairs comme soutien et ressource**

# Les fondements théoriques

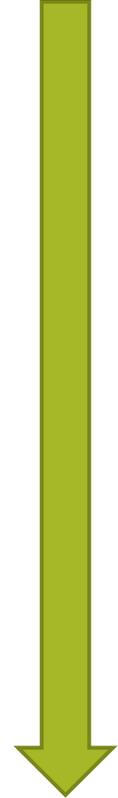


- **Pensée systémique** : Je fais partie du problème et de la solution
- **Théorie de la communication**: Tout symptôme a valeur de communication et est codé culturellement
- **Pédagogie de Paulo Freire** : Personne n'éduque personne, les hommes s'éduquent entre eux par l'intermédiaire du monde
- **Anthropologie culturelle** : Les cultures sont la pierre angulaire de notre identité plurielle
- **Résilience** : Chaque épreuve surmontée produit de la compétence. Le soutien social est un facteur de résilience essentiel
- **Les apports des neurosciences**: le préfrontal se développe par la mentalisation et l'entraînement de nouveaux circuits

[Piliers théoriques : liens utiles : RETCI \(aetci-a4v.eu\)](http://aetci-a4v.eu)

# Un processus par étapes

- **ACCUEIL:** créer la sécurité, définir le cadre en commun, poser les règles protectrice et partager quelque chose de positif
- **DYNAMIQUE:** jeu coopératif, activité brise-glace, etc. pour sortir de la tête
- **PARTAGE DE PREOCCUPATIONS:** soucis du quotidien, pas de grands secrets, choix en groupe de la préoccupation à approfondir
- **CONTEXTUALISATION:** compréhension de la situation , questions d'ouverture
- **PROBLEMATISATION:** Ouverture pour passer de la situation au ressenti, à l'émotion
- **PARTAGE DE RESSOURCES:** autour d'une question commune: « Qqn a-t'il déjà vécu qqchse de similaire et qu'avons-nous fait pour traverser, solutionner, avancer, etc.
- **CLÔTURE:** Mettre en évidence nos apprentissages, remercier, renforcer le lien
- **APPRÉCIATION** du processus avec celles et ceux qui le souhaitent



Processus d'animation  
en compétences psychosociales

# Thérapie communautaire systémique intégrative : définition

- **Thérapie** : du grec *θεραπεία* = accueillir, être chaleureux, prendre soin, être attentif, servir
- **Communautaire** : **Commun + unité** : des personnes qui ont quelque chose en commun : souffrance, quête de solutions, soutien réciproque dans le partage des expériences de vie et désir de s'entraider à surmonter les difficultés.
- **Systémique** : prise en compte des difficultés, en relation avec le **contexte et les interactions** sociales. Les individus ne sont pas vus comme isolés, mais comme membres d'un réseau relationnel, capables d'autorégulation, de progression, de croissance.
- **Intégrative** : concerne tant **la lutte contre l'isolement et l'exclusion**, que la prise en compte et la **valorisation de la diversité** des cultures, des savoir-faire et des compétences.
- La **culture** est **vue comme une valeur et comme une ressource** qui nous permet d'additionner et de multiplier nos potentiels de croissance et nos capacités à résoudre nos problèmes sociaux. Très concrètement, au sein de la séance, chansons, poèmes, musique, danse, proverbes et dictons populaires... proposés par les participants, enrichissent la thérapie par la diversité des codes d'expression.

# A retenir



- **Santé, égalité et durabilité sont étroitement liées**, notamment durabilité et santé psychique.
- Les espaces d'écoute et de parole sont mentionnés dans la littérature comme d'importants outils pour soutenir la santé psychique (voir notamment les recommandations de l'OFSP et de Radix pour la promotion de la santé psychique des élèves [2022-03-29 schu-lerinnengesundheit fr def.pdf \(radix.ch\)](https://www.radix.ch/2022-03-29_schu-lerinnengesundheit_fr_def.pdf)).
- Les espaces de parole permettent à **moindre coût** et **sans intervention de spécialistes** d'offrir un lieu sécurisé et un temps d'expression des préoccupations et des émotions, de partager des ressources, de créer et renforcer les liens et le soutien social et de mettre en action de nombreuses compétences psychosociales qui renforcent à la fois le pouvoir d'agir de chaque participant.e et de l'ensemble du groupe.
- L'approche des espaces de parole TCI est **reconnue par l'OMS** comme une pratique de santé intégrative et complémentaire. Elle est reconnue par Boris Cyrulnik (parrain de la TCI) comme un outil de résilience collective.
- L'Unité de santé PSPS du **canton de Vaud** et la HEP Vaud implémentent les espaces de parole TCI dans les classes vaudoises

# Pour aller pour loin en TCI...



## Formations de facilitateurs.trices d'espaces de parole TCI

- En Suisse:
  - Association Suisse de Thérapie communautaire intégrative (ASTCI) : <https://astci.ch/>
  - Association Les Amis de Quatro Varas: <http://www.lesamisde4varas.fr/>
- Les autres possibilités en Europe francophone : [SE FORMER :: RETCI \(aetci-a4v.eu\)](http://aetci-a4v.eu)

Un processus de formation en continu.... car l'outil c'est nous!

# La TCI en Valais? TCI-Valais



- Animation d'espaces de parole ouverts à toutes et tous, adultes, adolescent.e.s, ensemble
  - > Une capsule vidéo réalisée par TCI-Valais et les adolescent.es des espaces de parole qui explique le rôle de ces espaces de parole pour les adolescent.es avec des témoignages  
<https://youtu.be/YPQuy2WdhHk>
- Animation d'espaces de parole pour les institutions, associations, écoles (sur demande)
  - > Association [Les Mains Vertes](#); Association [Faim de Vivre Valais](#)
- Soutien à la mise en place et aux premières animations d'espaces de parole dans différents environnements (sur demande)
- Sensibilisation à l'approche pour les réseaux intéressés
  - > formation de base en travail social et animation socio-culturelle HES VS

# Références



- De Paula Barreto A. (2012). *La thérapie communautaire intégrative pas à pas*. Escalquens-France : Dangles
- Durand M.-L., Fénéon C., Boyer J.-P, Rodari R. (2010) Thérapie communautaire. Des espaces d'écoute, de paroles et de liens. Une pratique systémique et intégrative de santé et de travail social communautaires. *Journal de l'Action Sociale et du vivre ensemble*, 146, supplément spécial.
- Publications diverses, mémoires, thèses en lien avec la TCI :  
<https://www.aetcipaca.com/publications>