

De retour du futur

„ Ce qui nous fait avancer n'est pas seulement ce qui se trouve derrière nous (comme dans la psychanalyse), mais également ce qui se trouve devant nous" (Sools, 2013, P. 62)

Possibilités d'application

- Promouvoir et renforcer la résilience et le bien-être
- Les participant.e.s peuvent explorer les images désirables du futur de manière créative

Comment procéder ?

Invitez les participant.e.s à effectuer un exercice créatif. Ils doivent pour cela se détendre, se pencher en arrière et prendre de profondes respirations. Le tout en étant bien assis, les pieds au sol.

Lisez lentement à voix basse le texte suivant – ou parlez sans notes. L'important ici est d'en restituer tout le sens.

Texte :

Laissez-vous transporter vers le futur, au moment où le défi ou la problématique que vous voulez aujourd'hui régler aura pris une tournure satisfaisante pour vous. Tout s'est bien passé. Les choses se sont déroulées comme vous l'aviez souhaité. Vous avez surmonté la situation à l'aide de vos ressources. Quand cela se produit-il ? Imaginez intensément comment sont les choses. À quoi ressemble cet endroit ? Où êtes-vous ? Que voyez-vous ? Comment vous sentez-vous ? Êtes-vous seul-e ? Discutez-vous avec quelqu'un ? Que percevez-vous ?

Vous avez travaillé dur pour pouvoir atteindre cet objectif. Comment avez-vous fait ? Qu'est-ce que vous ressentez à l'idée d'avoir réussi ? À quoi le voyez-vous ?

Représentez-vous cela avec les plus belles couleurs : qu'avez-vous fait, dit, pour surmonter la situation ?

Qui, ou qu'est-ce qui vous a aidé à le faire ? Gardez à l'esprit la contribution que vous avez apportée. Et en y regardant de plus près, vous pouvez bien distinguer comment tout cela a pu évoluer favorablement.

Vous avez désormais une orientation pour vos plans et décisions actuels !

Laissez les participant.e.s revenir lentement à eux. Reprenez progressivement une voix plus forte et vive, parlez un peu plus vite, afin d'inviter les participant.e.s à reprendre possession de leur corps, de l'espace et du moment présent.

Formez des groupes de deux.

Distribuez la fiche de travail De retour du futur.

La personne A raconte sa situation à la personne B, comme si elle y était.

Elle raconte quel était le défi qu'elle a surmonté, comment elle va et comment elle s'est débrouillée.

La personne B l'aide en posant des questions. Lorsque rien ne lui vient à l'esprit, elle peut toujours lui demander simplement : « et après ? » Elle prend des notes et inscrit des points essentiels au sujet de la personne A sur la fiche de travail.

Les rôles sont ensuite inversés.

À l'aide de ces notes et points essentiels, la personne A écrit un une carte postale du futur pleine d'émotions à la personne B, et vice-versa.

...Je viens juste de te croiser et tu m'as raconté comment tu vas. C'était formidable...

Variante 1 : individuellement

Cet exercice peut être réalisé individuellement, avec les yeux ouverts.

Il peut alors être plus « narratif », en abordant explicitement le défi actuel. Par exemple : s'imaginer un avenir dans lequel on serait en mesure de dire non et ainsi, de protéger ses limites personnelles en matière de relations avec les autres. Vous pouvez demander au participant.e.s de s'imaginer en détail un jour ou un moment précis où cela a fonctionné, autrement dit, où cela s'est concrétisé.

À la fin de l'exercice, la personne s'écrit à elle-même.

Contexte et sources

Cette méthode est basée sur et a été modifiée selon les recherches de Sools, A. "Lettres du futur" dans le laboratoire d'histoire de la vie de l'Université de Twente:

Sools, A. & Mooren, J. H. (2013). Futuring in Psychotherapie und psychologischer Beratung. *Psychotherapie im Dialog*, 1, 62 – 71.

Freeman, M. (1993). *Rewriting the self: History, memory, narrative*. London: Routledge.

Frank, R. (2010) *Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis*, Stuttgart. Klett Cotta.

Recommandations didactiques et méthodologiques

Il est en outre essentiel que vous posiez plusieurs questions et fassiez toujours des pauses, afin de donner aux participant.e.s le temps de se projeter dans votre imagination. Lors de la narration d'histoires, il est important que l'expérience des futures images désirables décrive la situation de la manière la plus réelle possible. Les questions sur les détails sont utiles.

Tout le monde ne peut pas « s'imaginer le futur » de la même façon. Cette capacité aussi se travaille. Lors de cette plongée dans l'imagination ou lors de la discussion narrative, il est important que l'accompagnant.e interpelle tous les canaux sensoriels des participant.e.s à travers ses questions ou les termes utilisés. Cela permet de les soutenir et de créer une représentation à la fois profonde et vivace.

Opportunités et avantages
<ul style="list-style-type: none">• Les retours et les compliments sont une bonne chose !
Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none">• Participez vous-même à cet exercice d'écriture si vous craignez que certain.e.s participant.e.s soient « lésé.e.s ».• Présentez brièvement en quoi peuvent consister ces petits mots et les « messages-je » si cela doit s'avérer pertinent dans votre groupe.• Soyez attentif à ce que les retours soient POSITIFS !• L'exercice ressemble un peu à une « évaluation ».• Soyez vigilant à ce que des participant.e.s ne soient pas « lésé.e.s »

En bref	
	Savoirs
	Attitudes
	Compétences
	Personnel
	Social
	Professionnel
	Soutien
	Introspection
	Changement
	Recadrage
	Diagnostic
	Activation
	Pérennisation
	Fiche de travail « De retour du futur »
	Individuel
	Par deux
	Petit groupe
	Plénier
	30 min
Nbre.Part.	Un nombre pair représente un avantage

Questionnaire De retour du futur

Questionnez votre partenaire sur son expérience future. Encouragez-le/la à vous décrire de manière détaillée comment est l'endroit où il/elle se trouve, comment il/elle va, ce qu'il/elle voit, comment il/elle se sent, ce qu'il/elle fait, qui est présent avec lui/elle... :

Voici quelques exemples de questions pour cette exploration :

Quand cela se produit-il ?

À quoi ressemble cet endroit ?

Où êtes-vous ? Que voyez-vous ?

Comment vous sentez-vous ?

Êtes-vous seul-e ?

Discutez-vous avec quelqu'un ?

Que percevez-vous ?

Que faites-vous ?

Comment êtes-vous parvenue à atteindre votre objectif ?

Qu'est-ce que vous ressentez à l'idée d'avoir réussi ?

À quoi le voyez-vous ?

Qu'avez-vous fait, dit, pour surmonter la situation ?

Qui, ou qu'est-ce qui vous a aidé à le faire ?

Et ensuite ?

Et après ?

....

Basé sur : Sools, A. & Mooren, J. H. (2013). Futuring in Psychotherapie und psychologischer Beratung. *Psychotherapie im Dialog*, 1, 62 – 71.

AgriRessources

Mobilisation des ressources dans l'agriculture et dans l'accompagnement des agriculteurs (Projet Erasmus+)

Fiche de travail De retour du futur

Voici les notes pour

Notez ici des mots prononcés lors de la projection de l'avenir tel qu'imaginé par, qui sont importants pour elle/lui et qui vous ont marqué pendant la description :

Rédigez ici une courte carte postale que vous adressez à, que vous avez rencontré-e lors de cette journée particulière dans le futur :

Basé sur : Sools, A. & Mooren, J. H. (2013). Futuring in Psychotherapie und psychologischer Beratung. *Psychotherapie im Dialog*, 1, 62 – 71.