Dans le cadre de l’IRP, il nous a été demandé de réaliser un défi basé sur les niveaux logiques de conscience de DILTS. J’ai été amené lors du séminaire 2 a fait vivre et à vivre cette expérience. Lors de cette expérience, la discussion a été fluide, les niveaux logiques étaient arboré naturellement. Même si l’exercice en soi reste de plus en plus simple grâce à la pratique.

Pour ce défi, j’ai fais le choix de reprendre Lucile, afin de revivre cette expérience avec une contrainte supplémentaire et pas des moindre : être filmé. Cette vidéo a été tourné dans une salle de classe, j’ai fait le choix d’inscrire les termes qui régissent les niveaux logiques sur un tableau afin de donner un repère visuel que ce soit pour la personne qui raconte son expérience et pour celui qui fait vivre l’expérience. Mon ressenti a été tout autre, l’expérience, je me l’a suis moins approprié, je me suis senti mal à l’aise. Je me suis senti visé et observer, me faisant parfois oublier mes mots ou faire moins attention à ce que Lucille pouvait dire (du mal à donner les mots clefs ou encore je m’appuyer beaucoup sur mes notes). L’objectif étant de le ramener au présent, je n’ai pas eu l’impression de réussir cette tâche, je me suis senti transporté dans le passé. Lucille a donné de l’importance à certaines de ces sensations que je n’ai pas su saisir.

Afin de mener les niveaux logiques, j’ai fait le choix de me positionner face à Lucile, pour me montrer plus ouverte. J’ai voulu que Lucille se sente à l’écoute. Pourtant, mon corps reste assez rigide, je parle peu ou pas avec des mouvements de bras et pour Lucille cela a été la même chose. Le présent pour ce jour fut compliqué, étant aussi le reflet de ce coté moins à l’aise avec une caméra, qui capte chaque instant. Nous pouvons quand même observer une avancé de l’entretien car Lucille suit la ligne que j’avais formalisé sur le tableau. De plus, je me dois d’éviter certains jugement verbal : « d’accord ». Il serait parfois pas mal que j’évite de lui envoyer trop de questions d’un seul coup pour que l’on puisse se synchroniser. L’humour que j’avais utiliser durant l’exercice en cours n’étant plus présent, j’ai fais face à un manque de spontanéité de ma part, ce qui montre un manque de connaissance afin de permettre l’accompagnement.

Toutefois, je suis rester connecté avec ces propos du début à la fin (il ne faut pas que j’appréhende les blancs et que je me lâche). Néanmoins, j’essayais un peu souvent d’aider Lucile à trouver ces mots (ou cela me passer beaucoup dans l’esprit). Et il faut faire attention à l’interprétation de ce fait. Cette fois ci au niveau de la gestuelle je suis resté plus fermé que sur l’expérience précédente. Je sais que le fait d’être devant une caméra et un axe de travail que je dois travailler, afin d’être à l’aise et naturel. Ou avec les notes, le coté vouloir tout faire parfaitement.

Toutefois, la synchronisation se faisait plus naturellement sur l’expression du visage. En effet, lorsque Lucile avait un air sérieux je me retrouvais à avoir un air sérieux aussi. Et au niveau des mains, j’ai gardé les mais liés entre elles comme Lucile et devant.

Au niveau de l’itération cela a été compliqué de pas interférer dans les informations que me donner Lucile. Cela avait été beaucoup plus naturel lors de la première expérience. Ainsi, en faisant un retour directe avec Lucile, nous nous sommes rendu compte que nous avons parlé que ce soit au présent ou au futur. Est un effet de la projection? Ou encore le fait de présenter un événement que l’on a vécu? Je n’ai pas assez insister sur le fait d’être dans le présent pour lui faire revivre pleinement son souvenir. En effet, je rencontre parfois quelques difficultés à faire une différence entre le présent et le passé au niveau des temps. J’ai été pas mal impacté par cette exercice, il est difficile de vivre cet exercice en premier et de le faire vivre par la suite. J’étais encore impliqué émotionnellement dans mon retour lors que j’ai aidé Lucile a effectué le sein.

Pour finir, malgré le fait que je sois pas à l’aise devant une caméra, j’ai quand même pu remarquer que la synchronisation se fait de manière assez naturel et que j’ai un tendance à interpréter et à reformuler afin de vérifier que j’ai bien compris. Mais Lucille n’a pas pleinement revécu son moment passé, mais il semblerait qu’elle ait quand même pu vivre un moment agréable en repensant à sa situation. Je pense que j’influence encore trop les propos de la personne, même si j’ai quand même essayé à m’adapter à elle. L’exercice reste très compliqué, puisque je ressent une sorte de non retour dans le fait que l’on n’est pas également interrogé. Il ne me reste plus qu’à continuer à m’entrainer afin de devenir meilleure.