

Supervision 3 – Charlotte

Contexte :

Charlotte a 37 ans. Elle est maman de 2 enfants (des jumeaux) de 6 ans, elle est mariée. Son métier principal est d'être professeur de danse. Elle a entrepris, il y a deux ans, une formation d'art thérapeute qu'elle a obtenue l'année dernière. Elle a un petit contrat pendant les vacances scolaires, à côté de la danse en tant qu'art thérapeute avec des enfants de 3 à 6 ans.

Elle cumule également avec un petit contrat en crèche, et des séances individuelles de danses et de stage le week-end.

Elle a donc un gros volume de travail qui peut différer selon les périodes (entre 45 et 60h/Semaine)

Elle a également un schéma familial qui la travaille beaucoup.

Ses parents sont divorcés, il y a beaucoup de tensions entre tous et Charlotte se retrouve au milieu. Elle vit une problématique qui prend beaucoup de place dans sa vie depuis 1 mois avec son beau-père.

Elle vit des périodes également compliquées dans son couple. Elle a eu beaucoup de mal à avoir ses enfants, l'équilibre est difficile entre son rythme de travail mais également celui de son mari. Elle ressent beaucoup de culpabilité au quotidien envers ses enfants, son mari, ainsi qu'envers sa famille élargie.

Ce qui a été partagé lors de la phase de contexte :

Charlotte se trouve dans une phase de questionnement vis-à-vis du fait de s'éparpiller professionnellement, ce qui a des conséquences dans sa vie personnelle.

Elle sait qu'elle ne fait plus de la qualité dans ses différents boulots.

« Est-ce que je n'en ai pas marre de faire une multitude de contrats en même temps ? »

« J'ai du mal à me définir »

« Ca fait des années que je fais ça, est ce que je n'arrive pas à être rassasiée ? » « Quelle est la limite pour avoir une vie de famille équilibrée ? »

« C'est toujours ce que j'ai reproché à ma mère, de se concentrer sur sa carrière, plutôt que sur son rôle de maman »

« Je travaille beaucoup pour éviter de penser à ce que je vis »

Analyse préalable :

Histogramme de base :

Les couleurs majoritaires sont le jaune et le vert.

On peut souligner une recherche éventuelle de plaisir. Mais également la dispersion dans l'ensemble des missions effectuées, mais aussi la dispersion dans ces différents domaines de vie.

L'émotion/l'affect est bien présente dans la base. Mais également la relation. Lien avec ses différents métiers ?

Le rouge est ensuite en 3^{ème} position, suivi du bleu.

La rationalité peu présente ? Les couleurs également opposées à l'accueil des émotions ?

Histogramme de phase :

Le vert prend le dessus sur le jaune.

Également, peu flagrant, le bleu sur le rouge.

Phase d'intériorisation d'émotions ? Culpabilité vis-à-vis de l'entourage ?

Peut-être une montée du vert avec l'instinct maternelle qui prend le dessus ?

Cela conforte le contexte d'éparpillement, d'éviter l'émotion ? Une opposition à l'organisation ?

Débrief :

Histogramme de base, échanges avec Charlotte :

Jaune : le côté sociable, la recherche continue du plaisir, surtout dans le milieu professionnel.

Charlotte est une personne positive, optimiste de nature. A un grand cercle élargi. L'émotion est très présente chez elle.

Vert : très à l'écoute des autres, empathique, l'affect. A un grand instinct maternel.

Rouge : le côté autonome, responsable, très dans l'opérationnel. Notion d'efficacité très importante pour elle, l'objectif.

Bleu : Organisé et méthodique pour gérer le TOUT.

Histogramme de phase, échanges avec Charlotte :

Vert : Se traduit avec les émotions du moment. En perpétuelle recherche de sécurité. Elle essaye beaucoup d'éviter les conflits, de se replier sur elle-même. Elle est dans une phase avec beaucoup de crises d'angoisse.

Jaune : Elle arrive à verbaliser certaines choses qu'elle vit, certaines émotions qu'elle ressent, mais c'est toujours contrebalancé avec l'aspect sécuritaire de sa famille.

Bleu : le bleu intervient selon elle, car elle doit prendre des décisions sûres côté pro et perso, elle essaye de rationaliser, d'analyser.

Rouge : Le rouge se traduit selon elle par la recherche du contrôle de l'environnement. Des décisions doivent être prises, et rapidement.

Indicateurs :

- Émotions en base : JVV

On est du côté de l'accueil de l'émotion.

Tension entre se concentrer sur les siennes, et finalement faire passer celles des autres en priorité.

Tension avec le fait de les imposer aux autres ?

Stock d'émotions non résolues ?

- Pensées en base : JVV

Idem que l'émotion.

On est du côté de l'affect.

Le schéma de pensée ce fait en fonction, et est influencé par les ressentis ?

Notion de décision prudente, le choix peut être difficile.

- Actions en base : JRV

On peut supposer que c'est centrer sur la dynamique de la relation. Le changement, c'est bien pour elle, difficile avec le cadre ? La routine ?

Action dispersive.

Beaucoup d'énergie, mais peut-être beaucoup d'énergie « perdue » ? Recherche du maintien de relation ? Travaille très solitaire au final, est ce qu'il y a du lien sur le fait d'être très orienté vers les autres, dans les différents travaux entrepris ?

- Émotions en phase : VVB

On bascule dans l'introversion. Mode « maternelle » activé en lien avec la situation de conflit avec ton beau père.

La culpabilité qui prend le dessus ? Sur le fait de se disperser partout et nulle part à la fois ?

La culpabilité de ne pas faire de la qualité dans le travail, dans le relationnel avec tous ?

Quelques émotions mises au placard ?

- Pensées en phase : JJV

A peu près similaire à la base. On a plus d'intuition dans le schéma de pensée ?

- Actions en phase : RVV

Prise de conscience que des choix sont à faire, des décisions à prendre, recentrer l'objectif ?

La relation reste au cœur de l'action, lien avec le couple ? Les enfants ? Les personnes de ta famille élargie ? les personnes avec lesquelles tu travailles ?