

Clin d'œil sur le Clean Language

par Alain Ducass, le 15 décembre 2020



Le Clean Language est une méthode de thérapie et d'accompagnement simple, précise et puissante, conçue et expérimentée par David J. Grove, psychothérapeute néo-zélandais (1950 - 2008), transmise en Europe par Penny Tomkins, James Lawley et Jennifer de Gandt.

Sources des images
<https://cleanlanguage.fr/>
<https://pxhere.com/en/photo/728953>
<https://pearlsofprofundity.wordpress.com>

L

Pour moi, le *clean language* c'est :

- une communauté de facilitateurs compétents, ouverts et bienveillants ;
- une école de développement personnel et de lâcher prise ;
- une méthode puissante, qui a fait ses preuves en thérapie et en coaching ;
- une boîte à outils originale et performante ;
- comme une eau pure qui désaltère même ce qui a l'apparence d'un monstre.

Pour mon épouse, c'est « *le clair langage* »

La collection « Clin d'œil »
<https://energetic.fr/clin-doeil>
Des trésors vus et imagés par des auteurs ordinaires et mis gratuitement à disposition de tous

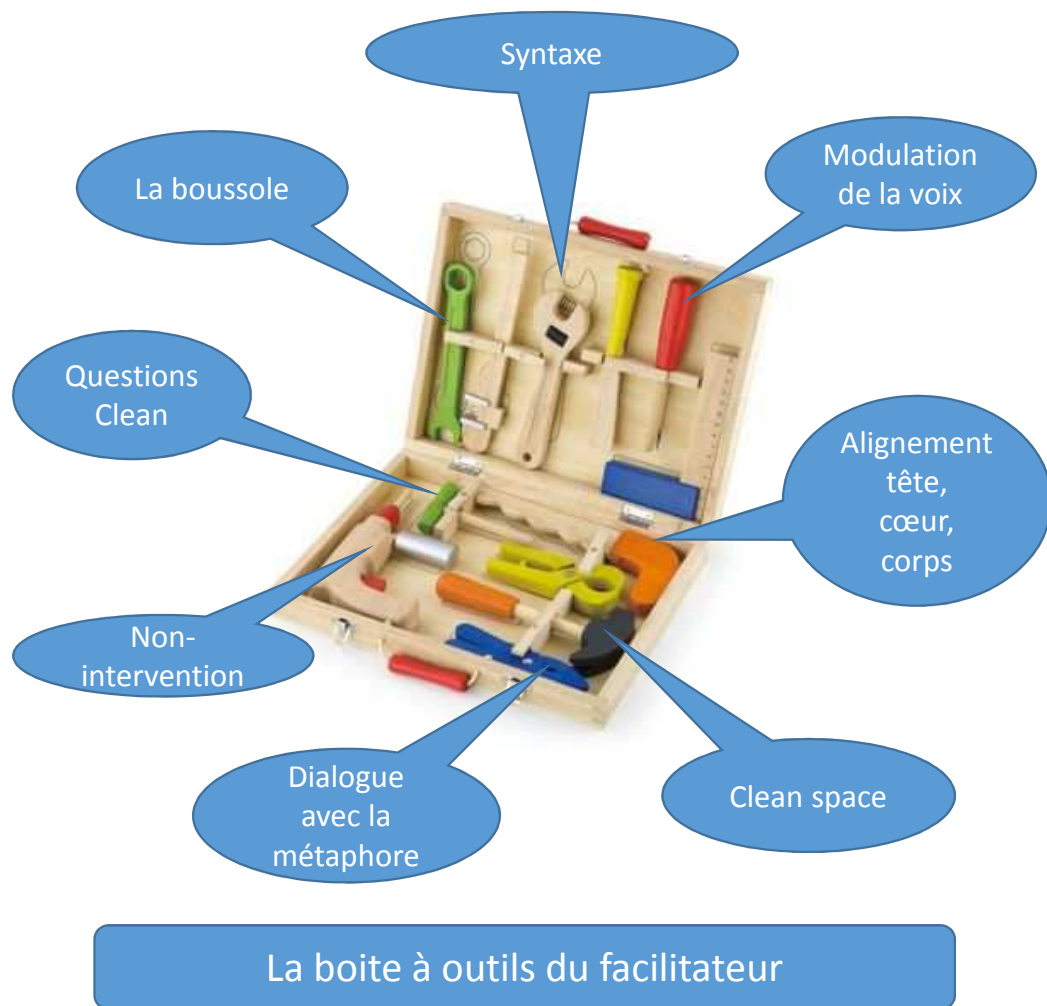


Deux boîtes à outils

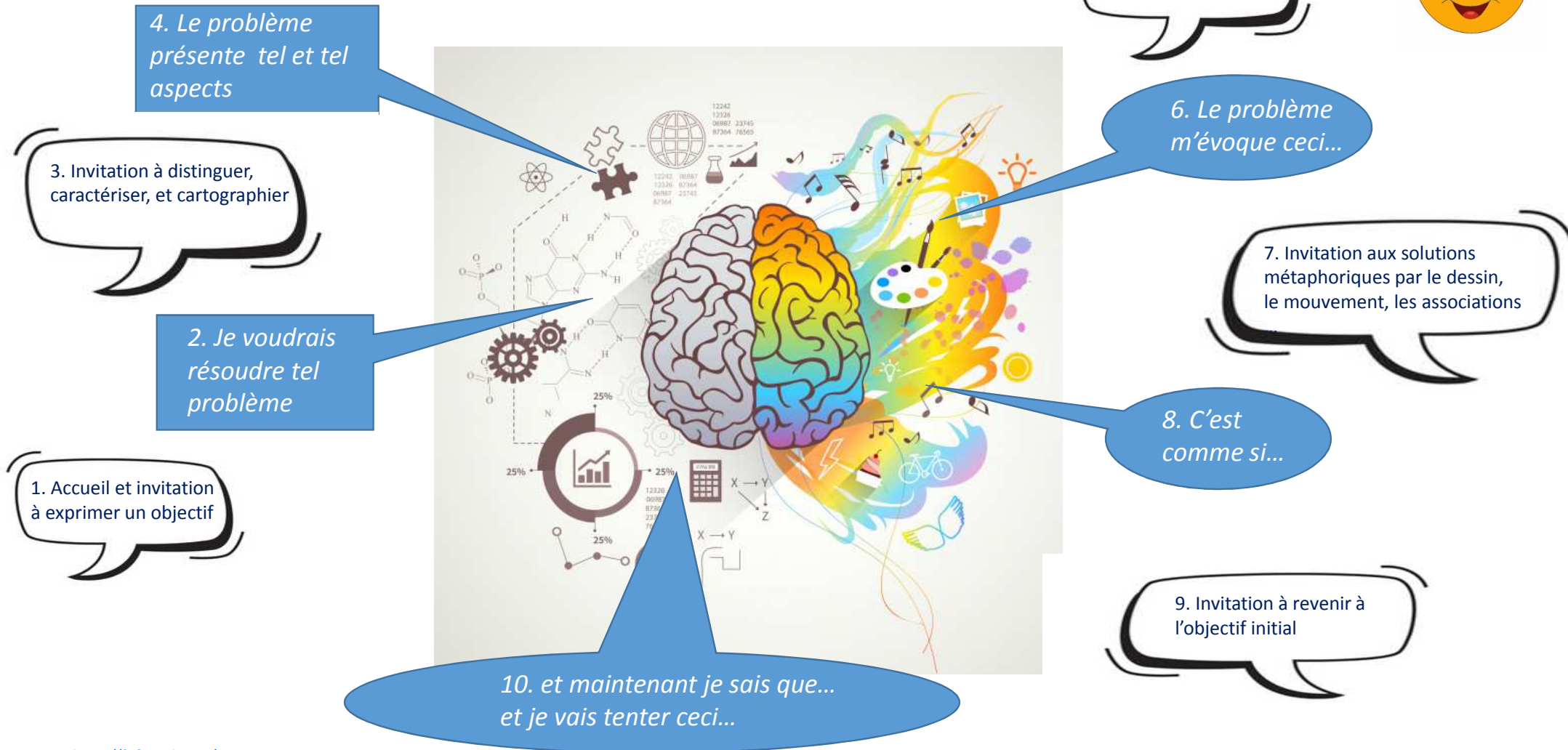
Les outils non-intrusifs du facilitateur laissent toute la place aux métaphores du client



Images :
<http://lesilluszelées.fr/la-boite-a-outils> ;
<https://www.bonhommebois.com/>



Un petit tour en clean language



Les neuf essentiels d'Anat Baniel



| | Essentiels | Pour le client | Pour le facilitateur |
|--|---|---|--|
| | Le mouvement | Bouger en prêtant attention | Inviter au mouvement avec attention |
| | La lenteur | Ralentir pour être plus conscient de ce qui se passe | Parler lentement et laisser un silence ; Accepter que le client avance lentement ; l'inviter à ralentir |
| | La variation | Faire un peu différemment | Le coach doit amener un peu de variation dès qu'il y a un traumatisme) |
| | La douceur ou la subtilité | Trop de stimulation empêche de percevoir les différences | D'où vient ce « Je dois » ; aider à distinguer |
| | L'enthousiasme (étonnement) | C'est une action qui s'apprend | Communiquer son enthousiasme |
| | Des objectifs flexibles | Plus je veux, moins je veux | Faire confiance au coaché Accepter son objectif |
| | Le mode apprentissage (soit on est en train d'apprendre, avec l'œil vif, soit pas) | Explorer des espaces nouveaux et s'étonner (Ex : explorer une polarité opposée ou un autre lieu) | Questions surprenantes Eveiller la curiosité |
| | L'imagination, les rêves | S'autoriser à partir dans l'imaginaire | Inviter à la métaphore |
| | La présence consciente (awareness) | Etre consciemment présent à ce qui se passe | Revenir au réel (qu'est-ce que tu sais maintenant ?) Ex : face à la logorrhée, dire « qu'est-ce que tu voudrais maintenant ? » ou inviter à considérer un mouvement |



Images
Anat Baniel
Moshe Feldenkrais



A partir du moment où la démarche reste « clean », il est possible d'inviter d'autres approches comme celles d'Anat Baniel pour éveiller l'attention, ou celle de Moshe Feldenkrais pour faire émerger des mouvements nouveaux.

La puissance du six



1. *Qu'est-ce que vous savez maintenant ?*
2. *Et y a-t-il autre chose que vous savez ?*
3. *Et y a-t-il autre chose que vous savez ?*
4. *Et y a-t-il autre chose que vous savez ?*
5. *Et y a-t-il autre chose que vous savez ?*
6. *Et y a-t-il autre chose que vous savez ?*

Ces questions apparemment simples du facilitateur déroutent le client qui a répondu à la première question. Il va chercher dans d'autres zones de son cerveau et va ainsi créer découvrir de nouvelles connaissances et développer son expérience



Image <https://www.history.com/topics/exploration>

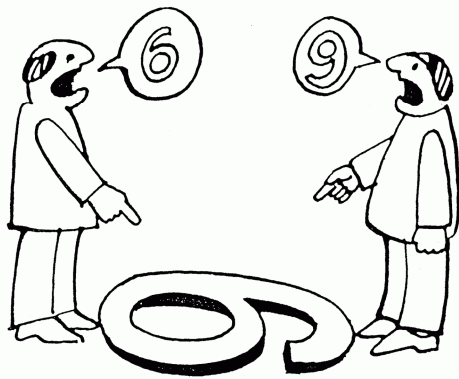


Traduction par Maurice Brasher

Clean Space

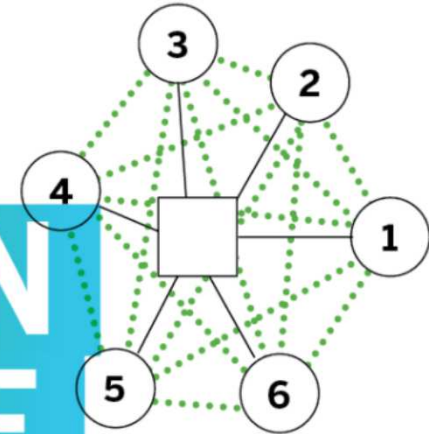
Si ton problème te semble inextricable ou insoluble,
pas de panique
Si tu ne vois pas de réponse là où tu es,
peut-être en verras-tu une si tu changes de place ?

*Trouves un autre espace qui sait quelque chose sur ça.
Et qu'est-ce que cet espace sait ?*



David Grove en est venu à travailler avec l'espace à cause des limites du langage.
Les perceptions changent avec le mouvement et la localisation.
En passant à un autre endroit mentalement ou physiquement,
on se retire de ce que l'on était et de comment on se sentait dans le lieu précédent
et l'on accède à de nouvelles informations.
En faisant des liens entre ce que nous voyons ou ressentons dans un lieu et dans un autre,
Le cerveau crée de nouvelles connexions et nous accédons à de nouvelles connaissances

CLEAN
SPACE



La modélisation symbolique avec les groupes



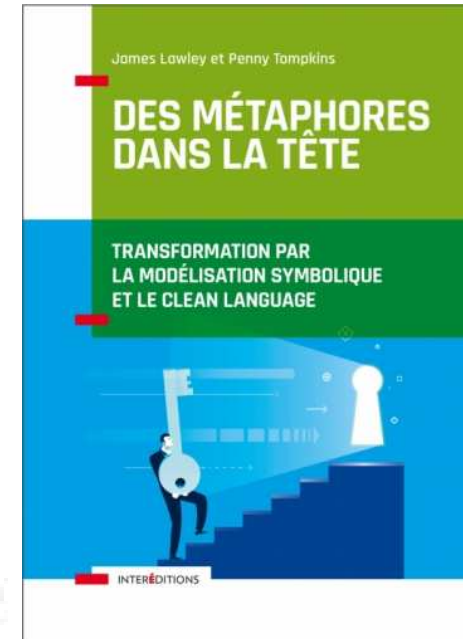
Enseignants en PNL, Penny Tompkins et James Lawley proposent à David Grove de formaliser sa démarche intuitive et pragmatique, ce qu'ils font en l'an 2000 sous le nom de modélisation symbolique avec le livre « Metaphors in mind » traduit ultérieurement en français.

En s'inspirant de la carte mentale d'Edouard Tolman, Penny Tompkins et James Lawley appellent « modélisation symbolique » le processus d'auto-modélisation par lequel le changement est une réponse naturelle. Il consiste en une démarche personnelle d'exploration de son espace intérieur en utilisant les métaphores et les symboles pour créer une carte personnelle de la vision du monde.

En pratique, le facilitateur conduit son client en sept étapes :

1. Formulation de l'objectif désiré ;
2. Émergence d'une métaphore ;
3. Développement de trois symboles ;
4. Paysage métaphorique
5. Exploration
6. Solutions
7. Intégration réelle

Lors de l'auto-modélisation, le client entre dans un état proche d'une transe, il a les yeux ouverts, monologue avec lui-même avec un rythme de parole différent, ses réponses se matérialisent par des images ou des gestes avant d'y mettre des mots. Il poursuit le processus jusqu'à son terme puis il rétablit le contact avec le facilitateur, comme s'il attendait une autre question.



Le facilitateur en Clean Language



En 1998, David Grove édicta 4 principes philosophiques et 13 lignes directrices du Clean language

<https://cleanlanguage.co.uk/articles/articles/38/1/Philosophy-and-Principles-of-Clean-Language/Page1.html>

Voici les six premières choses que je sais maintenant apprentissages :

1. Grâce à la facilitation de ses maîtres et de ses pairs, le facilitateur apprend chaque jour à identifier et respecter un peu mieux les signes émanant de sa tête, de son corps et de ses entrailles ;
2. Au delà des mots il apprend à les observer et à les relier entre eux, sans les interpréter, mais en faisant naître de nouvelles connexions dans son système nerveux ;
3. Il apprivoise peu à peu ses zones intérieures d'ombres et de lumière et découvre une profonde égalité entre les êtres
4. Il fait sien la force du processus de Clean language et fait confiance au client
5. Avec la pratique, il apprend à questionner en s'efforçant de ne pas « polluer » leur paysage intérieur.
6. Au final, le facilitateur et le client sont étonnés de la créativité et de l'abondance qui découlent du travail effectué.

Merci aux facilitateurs et facilitatrices en Clean language auprès de qui je me forme actuellement et, tout particulièrement :

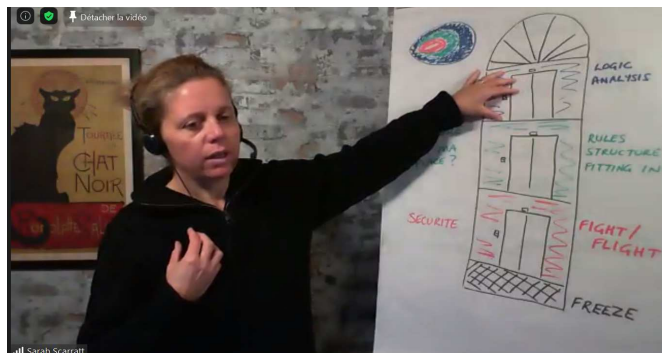
Sophie de Bryas :

www.miracastillo.com



Sarah Scarratt

www.sarahscarrattcoaching.com



Jennifer de Gandt

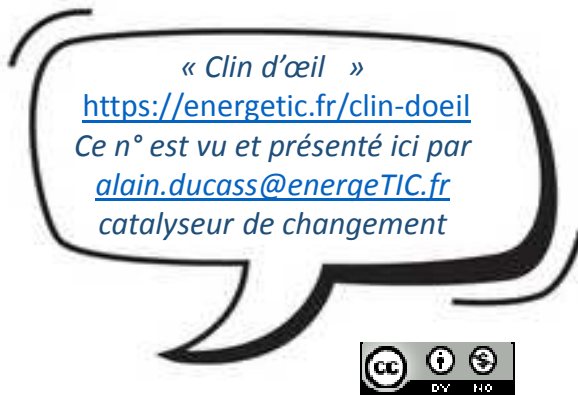
www.innovativepathways.net



Pour en savoir plus



David Grove (1950-2018)



Quelques livres en français :

- *Manuel de Clean Coaching* de Bogena Pieskiewicz
- *Des solutions dans la tête* de Philip Harland traduit par Maurice Brascher
- *Des métaphores dans la tête* par Penny Thomkins et James Lawley

Communautés :

- **Association française du Clean Language** <https://cleanlanguage.fr/>
- **Association anglaise du Clean Language** www.cleanlearning.co.uk
- **Clean Forum** <http://www.cleanforum.com/>

