

# **Quand le *Clean Language* rencontre l'impro chez les adolescents**

par Fabienne Olgiati & Noémie Dehouck

Pour nous contacter : [www.ladressedesmetaphores.net](http://www.ladressedesmetaphores.net) ou [www.diagonaleduclean.net](http://www.diagonaleduclean.net)

**Le *Clean Language* et l'improvisation théâtrale ont indéniablement des valeurs et des points communs : ils entraînent l'écoute de soi et des autres, favorisent le lâcher prise et développent la confiance et la créativité.** A travers l'atelier hebdomadaire « **Impro et variations** », des élèves de 12 à 15 ans ont pu découvrir la subtilité et la puissance du *Clean Language* dans un cadre ludique et bienveillant. Une expérience à découvrir ci-dessous, commentée par Noémie Dehouck, formatrice et superviseur.

Le *Clean Language* est une méthode utilisée dans toutes les sphères relationnelles, notamment en coaching. Celle-ci permet à chacun de découvrir à sa façon ses représentations personnelles de son modèle du monde. Cette approche se fonde sur l'écoute des métaphores spontanées, la reformulation exacte des mots et de leur musicalité et sur une série de questions « *clean* », c'est-à-dire des questions qui interfèrent le moins possible avec le cheminement de la pensée du destinataire.<sup>1</sup>

C'est lors d'une sensibilisation de trois jours au *Clean Language* (ci-après *Clean*), en novembre 2017, que j'ai non seulement été profondément touchée par la pertinence de l'approche, mais qu'il m'est apparu évident que ce modèle était transposable dans le milieu scolaire.

A mon retour en classe, la première étape a été celle de l'observation. La qualité d'écoute est, comme dit précédemment, tout à fait primordiale en *Clean*. Une écoute sensible où non seulement les mots et leur sens ont une importance, mais aussi la façon dont ils sont prononcés, leur musique, leur rythme et leurs silences habités.

La notion de l'espace est aussi majeure en *Clean*. L'espace est porteur d'informations. Nous ne pensons pas seulement dans notre tête, mais également dans l'espace perceptuel qui nous entoure<sup>2</sup>. J'ai ainsi importé, durant mes cours, des questions *Clean* afin de sensibiliser les jeunes à cette notion : « Et où est-ce que tu aimerais être

---

<sup>1</sup> <https://www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/215/1/Le-Clean-Language-Revisite/Page1.html>

<sup>2</sup> <https://www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/8/1/Clean-Language-Without-Words/Page1.html>

pour réviser au meilleur de toi-même ? ». Ou fait la proposition suivante : « Et choisissez maintenant l'espace qui est le bon espace pour vous pour lire. » Ceci doit se faire en accompagnant du regard tous les espaces accessibles, d'un ton calme, en ralentissant le rythme du discours habituel. Ainsi, le temps est laissé aux élèves pour qu'ils choisissent l'espace qui les invite ou pour se laisser inviter par un espace. En ritualisant ces propositions, les élèves ont progressivement trouvé naturel de se déplacer dans la classe, vers une place choisie avec soin et qui était bien souvent différente d'une fois à l'autre, selon l'activité. Les élèves prennent ainsi l'habitude de s'écouter de l'intérieur, ce qui a un effet apaisant perceptible à l'extérieur.

Grâce à la poursuite de ma formation en *Clean*, les observations enthousiasmantes faites et quelques expérimentations au succès probant durant les cours, j'ai souhaité développer un projet dans mon établissement. C'est ainsi qu'est née l'idée d'un cours facultatif proposé aux élèves de 12 à 15 ans. Avec le plein soutien du directeur, l'atelier « Impro et variations » a vu le jour à la rentrée 2019-2020.

L'improvisation théâtrale entraîne l'écoute de soi et des autres, favorise le lâcher prise et développe la confiance en soi, la créativité. Dans ce cadre, ajouter l'ingrédient du *Clean* était naturel, puisque de toute évidence ces valeurs sont communes.

J'ai été accompagnée dans l'élaboration du programme de ce cours par Noémie Dehouck, formatrice et superviseur en *Clean Language*. Formée par son fondateur David Grove et supervisée par ses deux développeurs, Penny Tompkins et James Lawley, elle complète de son expertise les différents points abordés dans cet article.

Le cours facultatif a débuté avec neuf filles et un garçon de niveau hétérogène et les trois degrés du secondaire étaient représentés. Contente de découvrir un groupe enthousiaste et panaché, nous avons commencé le premier atelier le 19 septembre 2019. Nous nous sommes retrouvés le jeudi entre 12 h. 20 et 13 h. 20 à dix-huit reprises. L'arrêt de l'école en pleine pandémie du Covid-19 a précipité la fin du cours. Il n'a de fait pas été possible de réaliser un bilan final comme escompté.

Lors du premier cours facultatif, une série d'activités permettant de faire connaissance et de créer le groupe a été proposée. Dès le deuxième jeudi, la notion de l'espace a

été introduite à travers un jeu : trouver une place pour soi tout en tenant compte de l'espace occupé par les autres. A l'issue de l'activité, les élèves remarquent : « On doit regarder l'autre pour ne pas le gêner. » ; « Il faut faire attention à l'autre, parce que l'on ne peut pas tous être au même endroit. » Ils développent l'observation du monde qui les entoure et de leur environnement.

Deux autres notions du *Clean* sont introduites ce même jour. Il s'agit de la reformulation exacte des mots de l'autre, ainsi que de la conjonction de coordination « et » qui vient se placer en tête de la reprise. La consigne du jeu est donnée : « En cercle, une première phrase est proposée, la personne suivante la continue en reprenant exactement les derniers mots prononcés comme point de départ. On précède les propos reformulés par un **et**. » A l'issue de cet exercice, les élèves constatent que l'usage du « et » puis la reprise des derniers mots de son voisin fluidifie l'accès à la suite : « C'est facile et on peut inventer des histoires qui vont dans tous les sens. ».

### **Et quel genre de « et » est ce « et »-là ?**

C'est un « et » qui fait une différence, qui fait lien avec ce que la personne vient de dire. C'est une façon de reconnaître les propos de l'autre, comme un accusé de réception. C'est une façon de lui faire savoir, ou sentir, qu'il est entendu et une invitation à continuer s'il le souhaite. En donnant une importance aux propos de l'élève grâce à la reformulation, ce dernier peut prendre confiance en lui. Et s'il pensait n'avoir rien à dire ou rien d'intéressant à exprimer, il va peut-être oser davantage. La pensée, l'imagination, la créativité de la personne peuvent être activées.

La même activité est proposée le jeudi suivant, tout en ajoutant l'élément : « Oui, et même que... ». Les élèves sont invités à ralentir le rythme lorsqu'ils prononcent ces propos, laissant ainsi une place plus importante à l'émergence. Par effet de ricochet, les élèves baissent la voix, tout en ralentissant le propos : « Cela rend mystérieux. On chuchote. On est dans l'attente de savoir, comme si c'était un secret. » La curiosité crée une tension qui sous-tend la réflexion. Le mouvement est initié et chacun trouve du plaisir à être dans le cercle, dans la ronde. Ce temps est précieux, il y a une véritable écoute, de l'intérêt aux propos de l'autre, des silences bruyants et un espace donné à la réflexion, à l'émergence de propos permettant de poursuivre non seulement l'histoire contée, mais également de tisser le lien entre eux.

## **Et quel genre de ronde est cette ronde ?**

Dans cette ronde, chacun est invité à contribuer au rythme collectif. Cela ne veut pas dire que chacun fait le même pas, on conçoit quelque chose de plus large. Mais il y a comme une respiration qui va de l'individu à la ronde, de la ronde à l'individu. Offrir cela à des jeunes en construction leur permet d'intégrer plus aisément la notion de la véritable écoute, une écoute curieuse qui leur offre la possibilité de collaborer. Ils découvrent qu'ils ont une place et c'est une invitation à l'occuper. Ils sont connectés à leur corps, à leurs sensations, à une intelligence plus instinctive, plus intuitive, et expérimentent que corps-esprit sont bien reliés. Cela enrichit naturellement toute l'intelligence conceptuelle développée à l'école.

En proposant régulièrement cette activité durant les neuf premiers cours, les élèves ont acquis une aisance dans le propos tout en tenant compte de ceux de leurs camarades. Et cela se ressent dans le plaisir qu'ils ont à créer des scènes improvisées. Chacun trouve sa place dans le groupe et il est touchant d'observer des élèves réservés, timides, occuper pleinement la leur. Comme cette élève qui s'exprime habituellement en articulant peu, avec un volume très bas et qui durant une improvisation prend le rôle de la narratrice, parlant à quatre reprises à haute et intelligible voix. Un beau moment d'émotions que de découvrir cette jeune fille occupant sa place.

Trouver et occuper sa place. Comme abordé dans l'introduction, l'espace contient de l'information et nous en avons fait l'expérience durant *Impro et variations*. Les élèves étaient invités à choisir un espace dans la salle : « Et choisissez maintenant l'espace qui est le bon espace pour vous pour débuter le cours. » Au fil des jeudis, les élèves prenaient davantage de temps pour choisir leur place. Elle était d'ailleurs rarement la même d'un jeudi à l'autre. Certains fermaient les yeux pour ressentir leur environnement intérieur avant de rejoindre un lieu et de s'y installer en restant debout, en s'asseyant ou parfois en se couchant. J'ai pu observer une élève présentant des troubles du spectre autistique, aux gestes souvent brusques et désordonnés prendre conscience de son corps. C'est-à-dire maîtriser ses mouvements de façon significative et se placer en jeu en tenant compte de ce qui l'entourait. Cette compétence de reconnaître le bon espace pour elle et la qualité de présence qui en découle lui ont permis une progression dans la qualité de ses improvisations et un transfert possible au quotidien. Notamment la fois où elle a choisi d'être un arbre. Bien enracinée au sol,

seules ses « branches » bougeaient. A l'issue de cette séquence, elle a déclaré : « J'ai bien aimé quand je faisais l'arbre, qu'on était un arbre. Et on avait son caractère. J'ai bien aimé parce que je me vois comme cela dans le futur. »

Pour tous, ils accédaient à leur imagination et créativité plus facilement, les mots venaient de manière fluide et nous avons assisté à des petites perles de réparties. Il est tout à fait raisonnable de penser que cet acquis sera transféré dans d'autres situations. A la maison pour apprendre ses leçons ou comme j'ai pu l'offrir aux élèves lors des examens oraux, un choix de places pour préparer son passage.

### **Et l'espace contient des informations. Et quel genre d'informations ?**

David Grove parlait d'informations qui appartiennent à notre espace psychique. Qui sont autour de nous. Des informations non conscientes. Cette sphère de la psyché est toujours présente, plus ou moins souple, et selon son degré de souplesse, elle s'adapte plus ou moins aux différents environnements.

Dans ce cours, les élèves expérimentent que dans certains espaces ils ont accès à des informations qu'ils ne soupçonnent pas toujours. Un accès plus facile, voire direct, à leur pensée, leur réflexion, leurs compétences ou leur créativité. Ils savent que c'est possible, que ça existe.

Début 2020, lors de la reprise du cours facultatif, les élèves ont répondu à la question *Clean* : « Et qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe pour 2020 ? » Pour ce faire, les élèves ont trouvé le bon espace pour eux dans la salle, puis ils ont représenté leur réponse. En choisissant un beau papier à disposition, des crayons et des feutres, ils ont laissé leur main dessiner ce qui les traversait. Je n'avais pas prévu un échange en commun, mais une élève l'a proposé spontanément. En cercle, chacun a montré et donné les informations qu'ils souhaitaient sur sa représentation. J'ai été admirative de la qualité d'écoute développée. Il n'y a pas eu de questions, de commentaires ou remarques, seulement un moment où nous étions attentifs aux symboles présentés. Sans jugement.

### **Et qu'est-ce que vous aimeriez qu'il se passe ?**

C'est une question qui invite la personne à être partie prenante. Cette question va plus favorablement dans le corps de la personne, alors que d'autres questions posées aux élèves sont dirigées davantage pour le mental. Cette question bien posée en *Clean*,

de fait ne donne pas la même qualité de réponse. Elle ouvre un espace plus vaste ou plus profond que celui habituellement connu. Espace dans lequel de nouvelles informations peuvent se révéler.

Répondre par écrit à cette question fait intervenir davantage l'aspect cognitif (grammaire, orthographe). L'écrit est une transformation de la matière première. Alors que si l'on invite la main à laisser représenter, d'autres parties du cerveau travaillent et cela donne accès à de l'information codée autrement.

Lors des derniers cours facultatifs, trois questions dites de « développement » en *Clean* ont été introduites progressivement. Ces questions, dans le cadre du *Clean*, sont posées aux symboles, à la métaphore. L'usage fait durant le cours soutenait l'objectif de favoriser la spontanéité dans l'improvisation, de faire du lien entre les propos et les propositions de jeu. Ces questions permettent aussi de faire une pause sur un mot et lui donner de la valeur. C'est un temps qui est donné pour permettre une réponse soignée et progresser dans l'expression.

« Et quel genre de... ? » Cette question, posée avec curiosité, invite à développer le sujet. On offre du temps et de l'espace pour que le mot interrogé révèle toute sa richesse. Poser cette question en improvisation, en ciblant la question sur un mot que l'élève choisit en situation, a ouvert des possibilités de poursuivre l'histoire sans précipitation, de manière originale et plus subtilement. Une anecdote illustre combien il est possible d'intégrer ces questions et de les employer judicieusement. Lors d'une activité d'échauffement en impro, la consigne a été donnée de construire « une machine à envoyer des lettres ». Au vu de la polysémie du dernier mot, la consigne était peu claire. Une élève, spontanément, mais non sans une certaine espièglerie, a demandé : « Des lettres, et quel genre de lettre ? ». Ainsi les instructions se précisaiient.

L'utilisation de la question : « Et autre chose à propos de ... ? » a permis d'affiner le sujet en cours, de se concentrer sur ce qui était proposé en jeu pour aller plus loin et gagner en cohérence.

Puis la question de localisation : « Et où ... ». Cette dernière question a amené de nombreuses surprises en impro. Mais avant de l'emmener en jeu, nous l'avons expérimentée en « trouvant l'adresse » d'un état, comme la joie, le stress ou

l'impatience. « Et où est cette joie ? ». Chacun a pu le localiser précisément : « Dans le poignet », « Dans le dos, exactement là », « Dans la tête, ah non, ça vient de descendre en dessus du cœur », « Dans un tiroir, là où c'est sombre ».

Suite à l'utilisation de la question, les élèves ont observé qu'il y a toujours une réponse à « Et où... ». Que cela précise sans répétition et donne lieu, parfois, à des réponses cocasses ou surprenantes.

### **« Et où est... ? » Quel genre de question est cette question ?**

Cette question est tellement importante, c'est la raison pour laquelle on apprend à la poser rapidement en *Clean*. On ne la pose jamais trop, jamais assez, car à partir du moment où on localise quelque chose, cela existe. On peut y faire référence ultérieurement. Si on sait où cela se passe, on peut porter son regard là où c'est. Et on peut diriger la question suivante.

Même si l'aventure s'est terminée de façon abrupte et avant son terme, je suis totalement confiante que ce que nous avons partagé durant *Impro et variation* laissera une empreinte. J'ai été témoin privilégiée de la progression de leur intelligence émotionnelle et relationnelle, de leur perception et de leur sensibilité à leur monde intérieur.

L'expérimentation de l'application du *Clean Language* dans ce cours facultatif montre combien cette approche a une place de choix à l'école, auprès des adolescents. Dans ce cadre ludique, associé à l'esprit et la philosophie du *Clean*, chacun a appris à mieux se connaître et à gagner en confiance. Découvrir et écouter son monde intérieur pour être plus en lien avec son environnement est une porte supplémentaire pour avancer vers l'âge adulte.

Mai 2020

Fabienne Olgiati & Noémie Dehouck

Pour nous contacter : Facebook : Clean Language Suisse & [www.diagonaleduclean.net](http://www.diagonaleduclean.net)