

Loin de tout, hors de sa zone de confort #1 – Ils s'aiment comme ils se détestent



© Sophie Helle

Du vécu qui nous marque et qui nous définit. Sophie Helle revient de Colombie, où elle a réalisé un travail d'accompagnement auprès de défenseur-se-s des droits humains menacé-e-s. Elle propose une série de publications autour des pensées et réflexions développées durant cette expérience. Dans ce premier texte, elle donne un aperçu de la vie en communauté en vous accueillant dans la maison dans laquelle elle a vécu et travaillé ; maison dans laquelle collègues sont devenu-e-s ami-e-s, colocataires et membres de la famille.

6h, le réveil sonne. Il l'éteint vite pour ne pas réveiller sa voisine de chambre. A pas feutrés, il embarque son linge, ses habits, et sort de la pièce. Alors qu'il veut entrer dans la salle de bains, la porte est fermée. Il attend. Une fois la chasse d'eau tirée, une collègue en sort. Elle est surprise de le croiser de si bon matin. Cheveux ébouriffés et yeux gonflés, elle ne pose pas de questions et retourne se coucher. Vingt minutes plus tard, la mission est accomplie : il est douché et vêtu, la journée peut commencer.

Personne ne comprend pourquoi il se lève à l'aube. Pour lui, c'est sa garantie d'avoir un espace à soi avant que la journée agitée ne commence. Il vit là où il travaille, avec 10 autres collègues. D'autres vivent à l'extérieur mais ont aussi pour lieu de travail cette même maison. L'interaction sociale est infinie, et l'espace pour soi limité. Il identifie rapidement ses besoins. L'un d'eux : un petit-déjeuner dans le calme et la sérénité. La première demi-heure, tout fonctionne comme désiré. 7h30, d'autres lève-tôt se joignent. Puis, arrivent les plus stressés : ceux qui se sont levés et douchés en 10 minutes et qui ont une réunion à l'extérieur. Leur énergie corporelle est trop intense pour lui. Il respire, maintient son calme. Et puis, la petite question rapide de travail lui est posée, « juste pour être sûr ». Et là, c'en est un peu trop – il rappelle son besoin de ne pas parler boulot avant de rentrer dans le bureau.

Les règles de coexistence : si difficiles à définir et si dépendantes des membres de cette mini-communauté. On les travaille, les adapte. On essaie de se respecter, de définir ses limites et de respecter celles d'autrui. Se laver les mains avant de manger, laisser la porte de sa chambre fermée, mettre le lait dans le frigo... Ces petits trucs bêtes mais si importants pour que l'on se sente bien. Tous-tes formaté-e-s mais d'un pays différent, on apprend à vivre ensemble.

Je te respecte, t'observe du coin de l'œil quand tu cuisines, et finis par te demander. Je me laisse influencer.

9h, la matinée est lancée, il est concentré dans le bureau à lire les e-mails reçus. L'ambiance de travail est bonne, tout le monde s'est levé du bon pied. Le sourire lui monte aux lèvres lorsqu'il entend le quatrième « Bonjour ! » depuis la porte et y découvre la collègue croisée à 6h du matin. En pyjama, elle rentre dans le bureau pour y distribuer tendresse et attention. La chanceuse ne travaille pas aujourd'hui. Il aurait très envie de lui demander où est-ce qu'elle a sauvegardé la dernière version du rapport, mais il veut respecter son jour de repos. Lorsqu'elle le salue, elle lui indique spontanément son emplacement. Il est soulagé.

Elle n'est pas totalement déconnectée. Va-t-elle pouvoir se reposer dans une maison qui lui sert à la fois de foyer et de bureau ? Elle n'en est pas très convaincue. D'ailleurs, elle passe son temps libre à l'extérieur, jonglant entre cinéma, café, Skype avec ami·e·s proches et événements culturels. C'est ça sa stratégie pour se ressourcer et déconnecter. Parfois, elle ouvre un carnet et essaie d'y griffonner quelques idées. La seule activité qu'elle aime faire dans la maison, c'est cuisiner. Elle attend que les heures de travail soient derrière elle pour aller dans la cuisine. Une petite musique de fond, elle se laisse porter par la mélodie et ce qu'elle trouve dans le frigo. Ça lui rappelle l'époque où elle avait son chez soi, rien que pour elle. Elle est tranquille, déconnectée.

Il est 20h. Elle sursaute au bruit de pas d'un collègue – elle était persuadée que plus personne ne travaillait à cette heure-ci. Il lui raconte sa journée, bien qu'elle n'ait rien demandé. Il semblerait qu'il ait besoin de s'exprimer et d'être écouté. Et puis au fond, elle est un peu curieuse du déroulement de cette journée, alors ils discutent. D'autres collègues viennent renifler le contenu de ses casseroles et se joignent à la conversation. Ils rient de situations absurdes, la musique change, et l'énergie se transforme. Ils sont comme des membres d'une même famille : ils ne se sont pas choisis. Ils s'aiment comme ils se détestent.



PAR SOPHIE HELLE

Texte 1 : [« Ils s'aiment comme ils se détestent »](#), Jet d'Encre, 22 janvier 2020

Texte 2 : [« Ici, pas de hiérarchie »](#), Jet d'Encre, 23 janvier 2020

Texte 3 : [« Le corps parle »](#), Jet d'Encre, 24 janvier 2020

Texte 4 : [« Les ingrédients de la réussite »](#), Jet d'Encre, 25 janvier 2020

Pour en savoir davantage, rendez-vous sur le site de [PBI Suisse](#) ou vendredi 31 janvier au Café Gavroche à 18:30 (salle au sous-sol).

Loin de tout, hors de sa zone de confort #2 – Ici, pas de hiérarchie



© Olivia Falkowitz

Du vécu qui nous marque et qui nous définit. Sophie Helle revient de Colombie, où elle a réalisé un travail d'accompagnement aux défenseur-se-s des droits humains menacé-e-s. Elle propose une série de publications autour des pensées et réflexions développées durant cette expérience. Dans ce second texte, elle revient sur les valeurs et les implications d'une organisation de travail dite horizontale, où les décisions sont prises de manière consensuelle.

Je ne suis ni stagiaire, ni responsable de projets, ni directrice. Ici, pas de hiérarchie. Le chef, c'est toi, c'est moi, nous sommes tous au même niveau. Ton avis compte autant que le mien et tu es tout autant responsable de la prise de décisions que moi. Cette structure organisationnelle est horizontale. C'est bizarre, impossible de se plaindre que les décisions prises soient mauvaises, ou que les hauts cadres n'en fassent qu'à leur tête.

Les règles du jeu ? Une participation équitable et pragmatique de tous les membres de l'organisation. Ici, tu exprimes tes points de vue en mettant de côté tes préférences personnelles. Enfin du moins, tu essaies. Règles posées, on rentre dans le jeu : participation active lors de débats et engagement à l'utilisation du consensus pour se mettre d'accord. Tu es partout tout le temps, ta tête bouillonne d'idées. Jeu subtil de prise de positions, tu es déterminé-e et apprends le compromis. La patience est de mise.

En fait, ça marche comment une organisation horizontale ? Sommes-nous vraiment tou-te-s égaux-les à l'heure de prendre une décision ? Mon collègue est si convaincant lorsqu'il expose un argument, et ma maîtrise de la langue est bien meilleure que celle de ma collègue. Pourtant, ses arguments sont de poids, voilà déjà tellement d'années qu'elle travaille dans cette structure. Plus d'éloquence, moins d'expérience, une chose est certaine : les jeux de pouvoir ne peuvent pas être évités. Je prends conscience de l'importance d'autres règles en vigueur : avoir un-e représentant-e par équipe, des espaces de consultation réguliers avec celle-ci, des procédures claires à l'interne sur les processus de prises de décisions... Et puis, la confiance. Une règle qui n'en est pas une, qui n'est jamais explicitée, et qui est pourtant si fondamentale. Si la confiance ne règne pas, la discussion devient alors impossible. Et le consensus encore moins. Un conflit dans une équipe ou un collègue grincheux, on ne peut pas passer outre. Du coup, on doit aussi travailler à la construction d'équipe, à cet espace de travail sain afin que tout le monde s'y sente légitime et à l'aise. On a alors recours à d'autres outils : tu me dis ce que tu penses de moi, et je te dis ce que je pense de toi. Avec honnêteté, franchise, mais aussi respect. Je m'approprie les outils de la communication non-violente. Tout à coup, le « tu es insupportable ces dernières semaines » se transforme en un ressenti du moi à toi, sans jugement. Je suis à l'écoute, prête à me remettre en question, partager mes doutes. Et grandir.

La confiance s'installe. Et je comprends qu'on ne peut pas complètement faire la séparation entre le privé et le professionnel. Je vois mon collègue qui arrive les yeux gonflés et ne peut ignorer son manque de patience depuis qu'il a perdu un être cher. Tu cherches l'équilibre – qu'est-il absolument fondamental que les collègues sachent pour que nous puissions bien fonctionner ? On apprend des plus expérimentés de la vie en collectivité. Je

reste bouche bée face à la maîtrise de leurs émotions et à leurs capacités à définir leurs limites. Après quelques mois, je saisis l'astuce : nul besoin de rentrer dans les détails, l'essentiel repose dans l'expression de ses besoins pour pouvoir bien travailler en équipe. Tu te lances : « ce ne sont pas des jours faciles pour moi, excusez-moi si je ne suis pas complètement disposée à tout donner pour finaliser mon rapport ». Il enchaîne : « voilà 4 jours que je dors mal, il est possible que je sois un peu irritable et impatient. N'hésitez pas à me le dire si je ne m'en rends pas compte ». Étonnamment, une fois la nécessité exprimée, on se sentirait presque déjà apaisé-e et davantage disposé-e à travailler.

Et puis, dans notre réalité à triple vitesse où chaque minute est comptée, pouvons-nous utiliser l'horizontalité ? Ces outils restent-ils pertinents ? Pouvons-nous les répliquer dans une structure verticale, où la direction a le dernier mot ? Tu es attaché-e à l'horizontalité et au consensus. Pas pour les heures de débat que cela implique, certainement pas. Mais finalement, c'est une structure organisationnelle où respect, écoute, ouverture à l'autre et empathie sont de mise. Et toi comme moi, on mérite un environnement quotidien basé sur ces valeurs, qu'il soit horizontal ou vertical. Il nous permet de reconnaître les dynamiques de pouvoir existantes, nos différences, et d'y travailler. Le directeur, la coordinatrice, le stagiaire, toi et moi, on a le droit de grandir, de mûrir. On a le droit d'exister.



PAR SOPHIE HELLE

Texte 1 : [« Ils s'aiment comme ils se détestent »](#), Jet d'Encre, 22 janvier 2020

Texte 2 : [« Ici, pas de hiérarchie »](#), Jet d'Encre, 23 janvier 2020

Texte 3 : [« Le corps parle »](#), Jet d'Encre, 24 janvier 2020

Texte 4 : [« Les ingrédients de la réussite »](#), Jet d'Encre, 25 janvier 2020

Pour en savoir davantage, rendez-vous sur le site de [PBI Suisse](#) ou vendredi 31 janvier au Café Gavroche à 18:30 (salle au sous-sol).

Loin de tout, hors de sa zone de confort #3 – Le corps parle



© Sophie Helle

Du vécu qui nous marque et qui nous définit. Sophie Helle revient de Colombie, où elle a réalisé un travail d'accompagnement auprès des défenseur-se-s des droits humains menacé-e-s. Elle propose une série de publications autour des pensées et réflexions développées durant cette expérience. Ce troisième texte se focalise sur notre relation au corps et notre tendance à nous en déconnecter.

Jambes croisées, main devant la bouche, regard au loin. Le corps parle. Il n'a pas besoin de mots pour dire beaucoup. Alors qu'il s'imprègne d'émotions, d'expériences, et de vécu année après année, le corps n'est pas seulement là

pour les non-dits. Il raconte notre histoire profonde, celle que l'on a tendance à oublier dans notre société de l'instantané. Objet de contrôle et symbole de réussite, on ne lui laisse que des espaces d'expression canalisés et autorisés. Le corps est réprimé.

Mémoire infaillible, le corps vit ta naissance, tes peurs, tes chocs émotionnels, tes rires, tes relations sexuelles, tes voyages, et tes sursauts. Alors que chaque jour, tu penses devenir un peu plus toi, il te rappelle d'où tu viens, t'aide à comprendre tes choix de vie, et ta présence auprès d'autrui.

Petit à petit, deviens conscient de tes postures, tes ressentis et tes gestes. Respire tes maux de tête, observe tes angoisses et écoute tes regards. Apprends à les apprivoiser, à les conscientiser, et à les accepter. Ce toi physique t'exprime une nécessité, un mal-être, un doute, une relation à tes racines, ou une histoire de famille douloureuse. Ce toi physique s'émancipera et te permettra d'avancer. Tu commenceras donc à t'écouter. Tu commenceras à sentir ces énergies, et y découvriras le corps masculin dans l'acquis, le féminin dans la survie. Tu y découvriras des corps ignorés.



PAR SOPHIE HELLE

Texte 1 : [« Ils s'aiment comme ils se détestent »](#), Jet d'Encre, 22 janvier 2020

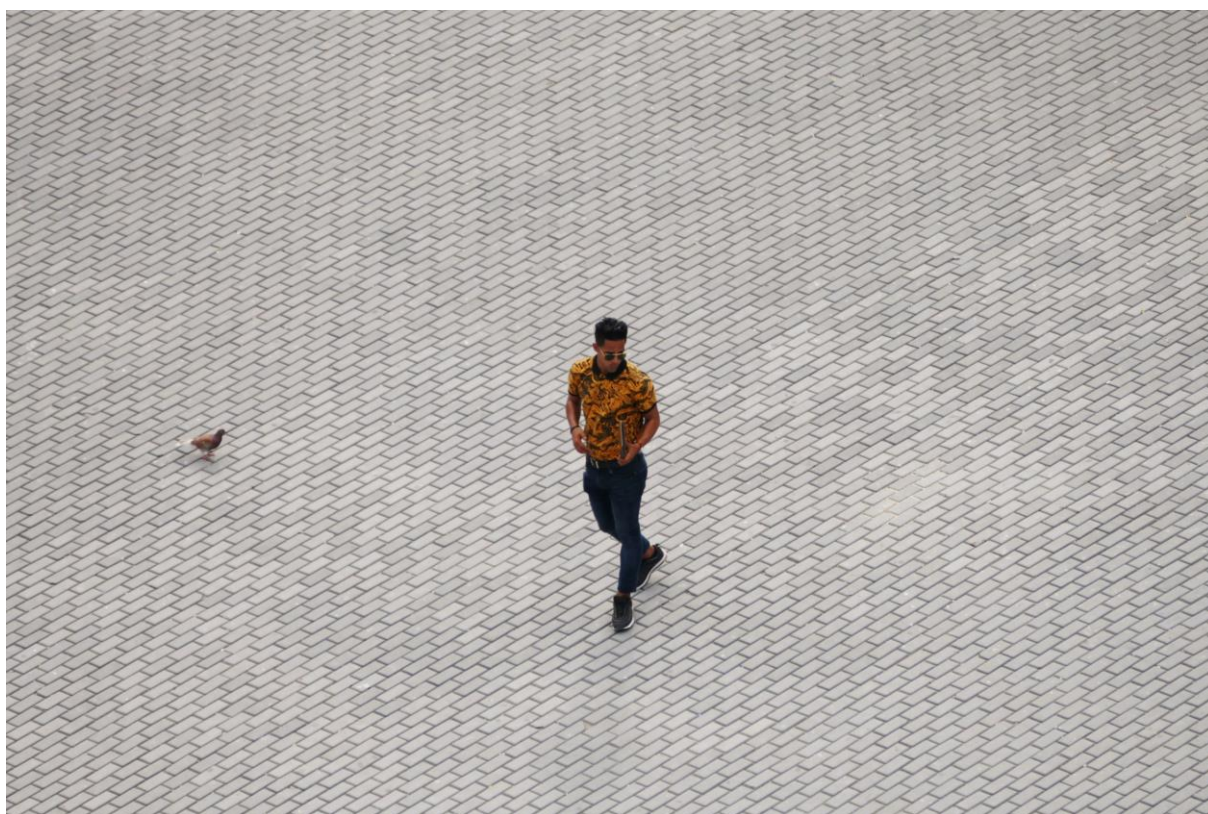
Texte 2 : [« Ici, pas de hiérarchie »](#), Jet d'Encre, 23 janvier 2020

Texte 3 : [« Le corps parle »](#), Jet d'Encre, 24 janvier 2020

Texte 4 : [« Les ingrédients de la réussite »](#), Jet d'Encre, 25 janvier 2020

Pour en savoir davantage, rendez-vous sur le site de [PBI Suisse](#) ou vendredi 31 janvier au Café Gavroche à 18:30 (salle au sous-sol).

Loin de tout, hors de sa zone de confort #4 – Les ingrédients de la réussite



© Sophie Helle

Loin de tout, hors de sa zone de confort : du vécu qui nous marque et qui nous définit. Sophie Helle revient de Colombie, où elle a réalisé un travail d'accompagnement auprès des défenseur-se-s des droits humains menacé-e-s. Elle propose une série de publications autour des pensées et réflexions développées durant cette expérience. Dans ce quatrième et dernier texte, elle aborde la question de l'utilisation de son corps comme outil de travail.

Tu as fait de hautes études universitaires. Ton cerveau a toujours été ton premier outil de travail : réflexion, débat, remise en question, définition de nouvelles stratégies. La performance cérébrale exigée est de haut niveau. Ton

cerveau ne peut te faire faux bond. Efficacité et pertinence doivent être au rendez-vous. Pour y mettre des formes, on t'exige un corps soigné. Un esprit vif dans un corps sain : voilà les ingrédients de la réussite.

Et puis il y a le danseur, ta copine policière, ton voisin présentateur TV, et son amie d'enfance ambulancière. Des professions qui inversent certaines règles du jeu où les corps jouent un rôle prépondérant. Accompagné de quelques accessoires ou d'un uniforme, leur corps est instrumentalisé. Présence, postures et gestes sont bien travaillés. Tout se joue dans la transmission d'un message, d'une émotion, d'une idée. Leur légitimité au boulot ne dépend pas seulement de la capacité d'argumentation, mais aussi du message que font passer leurs corps. Pendant que l'ambulancière maintient son calme lors d'une intervention, le présentateur TV te fait sourire par son énergie rayonnante, et le danseur te donnerait presque la larme à l'œil. Ils ont tous développé un contrôle de leurs émotions et ont appris à écouter leur instinct. Les sens en alerte donnent le premier signal : la boule au ventre dans les moments d'angoisse, la jambe tremblante en période de stress, les bras ouverts lorsque la situation est maîtrisée. Ils rationalisent ces réactions corporelles, les analysent, et identifient ce qui doit être entrepris. Et puis, les corps deviennent des symboles au service des jeux de pouvoir : ceux de jeunes femmes doivent se montrer confiants et sûrs pour aller au-delà du physique et s'assurer que le message soit transmis. Les corps se meuvent dans un contexte machiste, s'adaptent et se surpassent.

Figures rassurantes, les corps sont à l'écoute, prédisposés à recevoir et rassurer. Souvent dans l'empathie, ces métiers impliquent d'emmagasiner les émotions d'autrui, de prendre sur soi et de rester pragmatique. Et puis, mois après mois, ces corps fatiguent écrasés sous l'intensité du rythme et de la nature du travail exigeant non seulement physiquement, mais aussi intellectuellement et émotionnellement. Accumulation de moments intenses, profonds et violents, le corps tombe malade, fuit, veut rester au lit ou au contraire ne plus s'arrêter de travailler.

Le sommeil mauvais, d'humeur irritable, l'impatience grandissante, est-il l'heure de construire sa propre résilience ? Dans un monde idéal, que ton corps soit un outil fondamental pour exercer ton métier ou non, tu ne peux ignorer ces signes et te dire que tu t'en occuperas plus tard. Mais ton boss n'a pas vraiment le temps d'attendre que tu fasses le deuil d'une séparation douloureuse, ou que tu te remettes d'un événement professionnel éprouvant. On te préconise plutôt d'aller chez le psy. Tu es même socialement autorisé-e à être en « burn-out ». Enfin, pas trop longtemps.

Mais pour ton voisin et son amie d'enfance, le corps exposé doit être écouté pour qu'esprit et physique passent d'une relation d'oppression à celle de

confiance. Pour que cette voix tremblante, ce cœur battant, cette douleur dans la poitrine et ces migraines récurrentes ne restent plus comme des messages « non lus ». Pour que, les ingrédients de la réussite ne soient plus dans la forme, mais dans le contenu.



PAR SOPHIE HELLE

Texte 1 : [« Ils s'aiment comme ils se détestent »](#), Jet d'Encre, 22 janvier 2020

Texte 2 : [« Ici, pas de hiérarchie »](#), Jet d'Encre, 23 janvier 2020

Texte 3 : [« Le corps parle »](#), Jet d'Encre, 24 janvier 2020

Texte 4 : [« Les ingrédients de la réussite »](#), Jet d'Encre, 25 janvier 2020

Pour en savoir davantage, rendez-vous sur le site de [PBI Suisse](#) ou vendredi 31 janvier au Café Gavroche à 18:30 (salle au sous-sol).