

L'ALLIANCE DE SUPERVISION ET L'AUTOCOMPASSION :
UNE VOIE VERS LE DÉVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE
RÉFLEXIVE DE SOI DES PERSONNES CONSEILLÈRES EN
FORMATION

SUPERVISORY WORKING ALLIANCE AND
SELF-COMPASSION: A PATH TO REFLEXIVE
SELF-AWARENESS FOR COUNSELOR
TRAINEES

Alexandre Brien, Ph.D., professeur, c.o., Université du Québec à Montréal

Patricia Dionne, Ph.D., professeure, c.o., Université de Sherbrooke

Réginald Savard, Ph.D., professeur, c.o. psychothérapeute, Université du Québec à Montréal

Cynthia Bilodeau, Ph.D., professeure, c.o., Université St-Paul



CONFÉRENCE INTERNATIONALE DE L'AIOSP
SURFER SUR LA VAGUE DU CHANGEMENT

Jyväskylä, Finlande

12 au 14 novembre 2024

LE CONTEXTE

Au Québec, la profession de c.o. est réglementée par l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec (OCCOQ).

- 170 h de pratique + 40 h de supervision.



En Ontario, la profession de psychothérapeute est réglementée par l'Ordre des psychothérapeutes autorisés de l'Ontario (CRPO).

- 450 h de pratique + 100 h de supervision.



LA SUPERVISION : UNE ACTIVITÉ DISTINGUÉE

La supervision est l'intervention d'une ou d'un **membre plus expérimenté** de la profession auprès d'une **personne collègue débutante** (ou des collègues), les deux personnes **exercent** généralement (mais pas toujours) la **même profession**.

Cette relation :

1. Est **évaluative et hiérarchique**.
2. Se **prolonge** dans le temps.
3. Comporte simultanément des objectifs...
 - a) de développement professionnel du ou des membres débutants;

- b) de **surveillance de la qualité** des services professionnels rendus auprès des personnes clientes;
- c) de **contrôle (gardien) d'accès à la profession** des personnes qui veulent l'exercer (Bernard et Goodyear, 2019)

La supervision s'appuie sur des normes déontologiques et des pratiques professionnelles permettant de promouvoir et de **protéger le bien-être des personnes clientes, de la profession et de la société en général** (Falender et Shafranske, 2004).

L'EXPÉRIENCE DE LA PERSONNE SUPERVISÉE

Une expérience déterminante et exigeante (Lecomte et Savard, 2012)

- Expérience déterminante
 - Développement de la compétence et de l'identité professionnelle.
- Expérience exigeante
 - Apprendre sous le regard d'une personne superviseuse.

Se dévoiler en situation de vulnérabilité. Présence de l'**anxiété** (anxiété envahissante), particulièrement pendant la période de formation initiale.

- Peut amener la personne supervisée à choisir

les informations qu'elle souhaite divulguer, notamment le fait de se centrer sur l'analyse de la personne cliente (Rønnestad et Skovholt, 1993).

Des expériences de supervision invalidantes et préjudiciables (D'Enricco, 2011).

La **honte** peut exercer une influence significative sur le processus et la relation de supervision (Bilodeau et al., 2012; Gilbert, 2011; Yourman, 2003).



L'OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA RECHERCHE

Comprendre les processus interactifs entre l'alliance, l'autocompassion et la conscience réflexive de soi en contexte de supervision clinique en formation initiale en counseling et en psychothérapie.

L'ALLIANCE DE SUPERVISION

L'alliance est définie comme une collaboration entre les personnes supervisée et superviseure autour de trois composantes : les buts visés, les tâches à réaliser ainsi que le développement d'un lien émotionnel entre ces deux personnes (Bordin, 1983).

L'alliance est perçue comme une composante essentielle pour l'apprentissage des compétences d'intervention (Watkins, 2014).



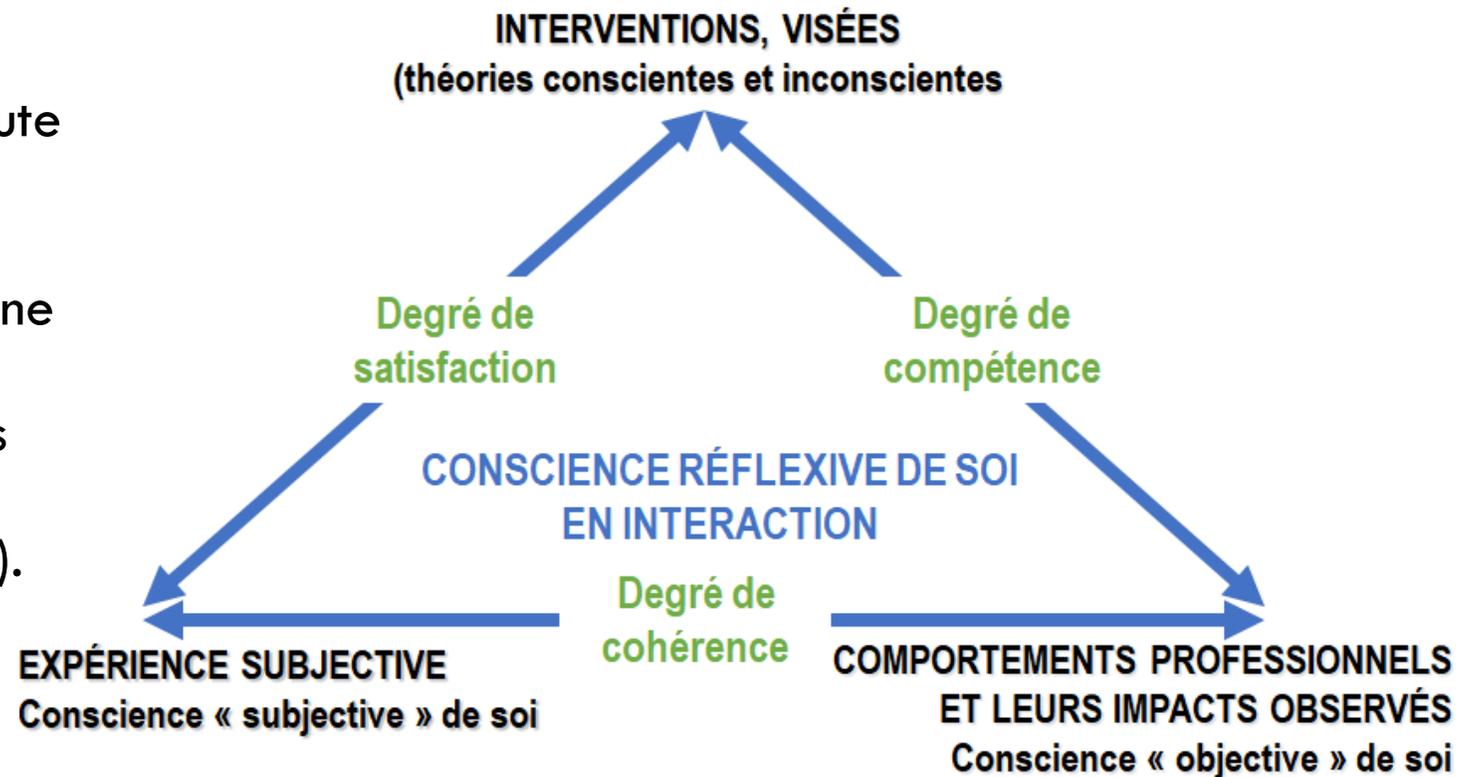
En supervision, les buts et les tâches sont centrés sur l'apprentissage ou l'éducation (Bernard et Goodyear, 2019).

LES IMPACTS SUPPORTÉS EMPIRIQUEMENT D'UNE FORTE ALLIANCE DE TRAVAIL EN SUPERVISION



LA CONSCIENCE RÉFLEXIVE DE SOI

La conscience réflexive est la capacité de la personne intervenante de se mettre à l'écoute de ses expériences de régulation de ses états internes et de régulation interactive à l'aide d'une position empathique introspective pour arriver à offrir des réponses et des interventions optimales (Lecomte et Savard, 2012; 2017).



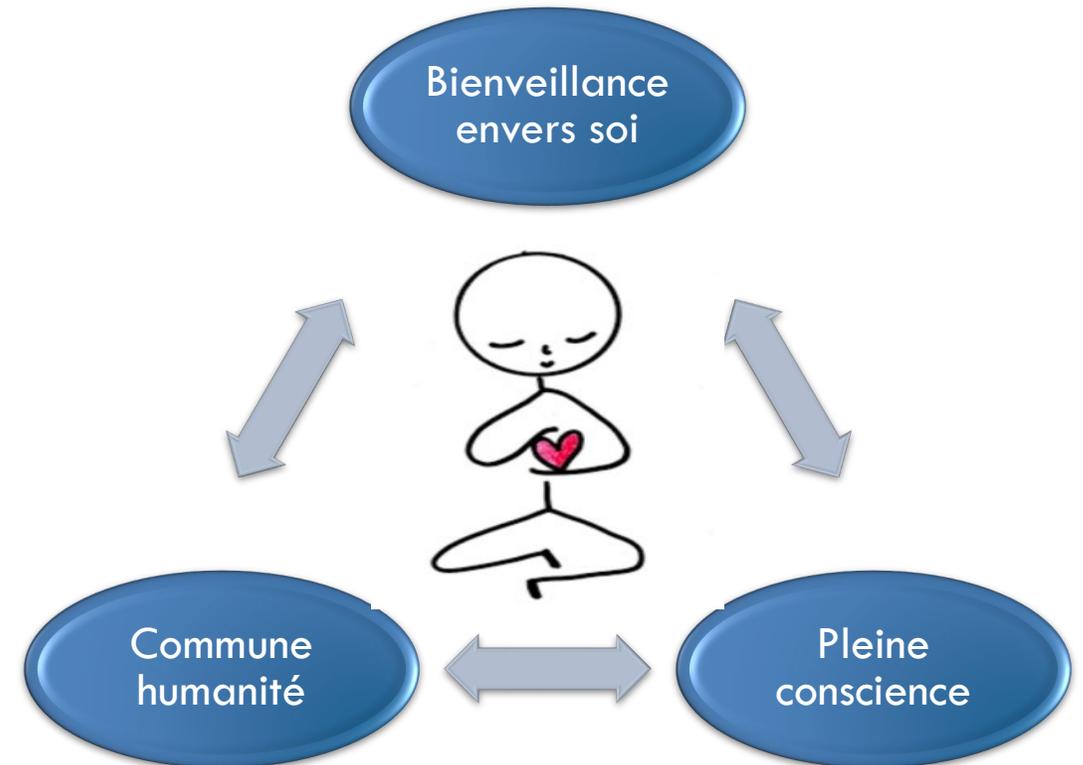
Lecomte et Savard, 2012

L'AUTOCOMPASSION

L'AUTOCOMPASSION IMPLIQUE...

- de se montrer **bienveillant et compréhensif** envers soi-même dans les moments de souffrance ou devant l'échec, plutôt que de se montrer critique envers soi-même;
- à être **présent et attentif** à ses propres émotions et pensées, sans chercher à les éviter, plutôt qu'être envahi par celles-ci;
- de percevoir ces expériences de souffrance et d'échec comme **faisant partie de la condition humaine**, plutôt que de les considérer de façon isolée.

Neff, 2003; 2016



L'AUTOCOMPASSION DANS LA FORMATION EN COUNSELING ET EN PSYCHOTHÉRAPIE

LES ÉTUDES QUANTITATIVES

- Empathie (+)
- Anxiété, détresse psychologique et stress (-)
- Épuisement professionnel (-) et bien-être (+)
- Autorégulation des émotions négatives (+)

Beaumont et al., 2016; Finlay-Jones et al., 2017; Fulton et Caswell, 2015; Leary et al., 2007; Finlay-Jones, 2017.

LES ÉTUDES QUALITATIVES

- La conscience de soi
- La présence à soi et aux autres
- La qualité des relations avec les autres
- L'empathie et la compassion pour les autres
- L'acceptation de soi

Boellinghaus et al., 2013; Dorian et Killebrew, 2014; Gale, 2017.

LA MÉTHODOLOGIE

La population et l'échantillon
Les questionnaires
Le devis général de recherche

L'ÉCHANTILLON

N = 74

21 personnes inscrites dans un programme de psychothérapie et 53 en counseling de carrière

65 femmes et 8 hommes
(âge M = 24; ET = 10,55)

96 % d'origine européenne canadienne

Interviennent auprès d'une population générale et bénéficient de supervision

Quatre sites d'expérimentation

- 2 au Québec
- 2 en Ontario

LE DEVIS ET LA MÉTHODE D'ANALYSE

Devis de recherche : qualitatif processuel en counseling (*qualitative counseling process design*) (Heppner et al., 2016).

Stratégie d'analyse : analyse thématique réflexive (ATR, Braun et Clarke, 2012, 2016).

Instrument de collecte de données qualitatives : questionnaire d'incidents critiques (Heppner et Roehlke, 1984) – début, milieu et fin du processus de supervision.

Incident critique : événement ayant apporté un changement significatif lors d'une rencontre de supervision. Il peut aussi être reconnu comme un point « tournant » apportant des changements sur le plan de l'efficacité de la personne intervenante.

LES RÉSULTATS

L'analyse thématique; les thèmes
construits

LES THÈMES CONSTRUITS : L'ALLIANCE

THÈMES

SOUS-THÈMES

1. Soutien de l'alliance à la conscience réflexive de soi	<ul style="list-style-type: none">• Développement de la conscience réflexive en parallèle à l'alliance• Évolution des buts de la supervision• Conscience réflexive renforce l'alliance
2. Maintien d'une alliance de qualité sans progression de la conscience réflexive de soi	<ul style="list-style-type: none">• Difficultés de régulation émotionnelle avec des personnes clientes• Difficultés de régulation émotionnelle en supervision
3. Mise en tension de l'alliance par le travail sur la conscience réflexive de soi	<ul style="list-style-type: none">• Perception d'une menace au soi• Soutien pour travailler la conscience réflexive de soi
4. Rupture d'alliance comme entrave à la conscience réflexive de soi	<ul style="list-style-type: none">• Insatisfaction de la relation/organisation de la supervision• Centration sur des aspects extérieurs au soi
5. Réparation de l'alliance; une occasion pour le développement de la conscience réflexive de soi	

LES THÈMES CONSTRUITS : L'AUTOCOMPASSION

THÈMES	SOUS-THÈMES
6. Autocompassion favorisant l'engagement dans la conscience réflexive de soi	<ul style="list-style-type: none">• Normalisation des difficultés• Maintien d'un équilibre entre la conscience de ses ressources et ses limites• Modification du discours interne
7. Absence d'autocompassion et la conscience réflexive de soi	<ul style="list-style-type: none">• Autocritique comme entrave à l'apprentissage• Difficulté de régulation émotionnelle

LE SOUTIEN DE L'ALLIANCE À LA CONSCIENCE RÉFLEXIVE DE SOI

Rosalie

« Un **sentiment de confiance** entre le superviseur et moi, qui était plus grand, et qui m'a permis de m'ouvrir sur plus d'aspects et ainsi obtenir plus d'aide (...).

Cela m'a permis de comprendre les causes de la **dynamique** qui s'était développée **entre moi et ma cliente**.

J'ai eu l'impression **qu'on se préoccupait de moi** et non seulement de comment aider la cliente.

Je pense que c'est nécessaire pour mieux aider les clients.

J'ai l'impression **de mieux me comprendre** comme personne et comme professionnelle ».

Charly

« Le fait de sentir **cette plus grande confiance** pour le superviseur m'aide à **entrer plus dans ma vulnérabilité**.

Ce n'est pas évident pour moi **de montrer des extraits vidéos** ou encore de **parler des erreurs** que j'ai pu faire.

Si je n'avais pas ce sentiment de bien-être, je ne suis pas certaine que je pourrais me mettre **vulnérable** et j'ai l'impression que je serais **moins en position d'apprentissage** ».

LE MAINTIEN D'UNE ALLIANCE DE QUALITÉ SANS PROGRESSION DE LA CONSCIENCE RÉFLEXIVE

Marie-Ève

« C'est la première fois que je me sentais personnellement **attaquée et vulnérable** dans une rencontre.

Le client exprimait beaucoup de **colère envers moi** dans la rencontre (...).

J'avais surtout **besoin d'être guidée et de me faire réassurer**.

J'avais besoin de **me faire dire quoi faire** pour intervenir avec ce client (...).

Ma superviseuse a montré beaucoup **d'écoute et de compréhension** ».

LA RUPTURE D'ALLIANCE COMME ENTRAVE À LA CONSCIENCE RÉFLEXIVE DE SOI

Simon

« Une mouche sur le mur n'imaginerait jamais que la **relation a été rompue** plus tôt et que je vais partir **plus tôt que prévu**.

Compte tenu de nos **problèmes passés** et de la **rupture de la relation** de supervision, je garde les **choses à la légère** et j'aborde des questions qui ne la feront **pas réagir de manière excessive**, mais pour lesquelles j'**aimerais néanmoins obtenir de l'aide**, car je reconnais que je **peux encore bénéficier de son expérience** ».

Marie-Pierre

« Ma superviseure a pensé **que j'essayais de remettre en question** son expérience et son autorité alors que je m'inquiétais pour la sécurité d'un client.

J'ai vu ses **propres projections d'insécurité sur moi**. Sur ce point, nous n'étions pas d'accord.

J'ai consulté un **autre professeur, qui soutien** mon point de vue (...).

Je n'ai pas encore abordé cette question parce que ma superviseure **évite toute confrontation** et que nous ne **travaillons pas ensemble**. Je suis également **consciente de la différence de pouvoir** (...)

Je sentais que ma superviseure **ne comprenait pas** et sauter vite aux conclusions. Je ne sentais pas **qu'elle écoutait** ce que je demandais ».

L'AUTOCOMPASSION FAVORISANT L'ENGAGEMENT DANS LA CONSCIENCE RÉFLEXIVE DE SOI

Estelle

« Sur le coup, je dois avouer que je me suis sentie **mauvaise en intervention** et j'ai eu un **moment de doute** par rapport à ce que je fais comme conseillère (...) je me suis **remise en question** dans l'immédiateté.

Toutefois, avec du recul, ce moment de **rétroaction me permettra de me développer** et de **m'améliorer** comme conseillère, ce qui ne peut **qu'être bénéfique**. Je suis **reconnaissante** de pouvoir avoir de telles supervisions.

(...) j'ai pu prendre conscience de **certains événements passés** ayant toujours une grande **incidence sur mon présent** et qui me freinent beaucoup.

J'ai envie **d'en prendre soin**, de les travailler et de progresser personnellement, afin de devenir une **meilleure conseillère** ».

Vincent

« Après coup, je me suis rappelé que c'est **normal de faire des erreurs**, que je suis encore en apprentissage.

C'est **correct** de ne pas être performant tout de suite et je vais continuer de m'améliorer ».

L'ABSENCE D'AUTOCOMPASSION ET LA CONSCIENCE RÉFLEXIVE DE SOI

Élie

« J'ai ressenti un sentiment **d'incompétence et d'humiliation**. Cependant, je **ne blâme pas mon superviseur** pour ce sentiment, car il m'a **présenté les faits avec respect et professionnalisme**.

Je voulais de **l'information** sur le développement de mes compétences, ainsi que **des conseils** pour compléter mon rapport psychométrique.

Cependant, **l'incident** critique mentionné ci-dessus m'a tellement **ébranlée** que nous avons passé beaucoup de temps sur ce point.

Nous n'avons pas eu le temps de **parler des autres choses importantes pour moi** ».

Léa

« Son commentaire m'a rendu **émotive**. Je me suis sentie dans une **zone d'inconfort** (...) j'étais plus **dans la souffrance**, alors j'étais plus vraiment dans **l'apprentissage**.

C'est devenu **flou ce qu'elle me disait**, je ne savais **pas trop ce que cela voulait dire** parce que je pense que j'étais **trop dans la honte** à cause des émotions que j'avais.

Je savais plus ou me mettre ».

LA CONCLUSION

- L'**alliance de supervision** offre un **espace sécuritaire de réflexion** où la personne conseillère peut **se montrer vulnérable**, ce qui **favorise l'engagement** dans le processus de développement de la conscience réflexive de soi.
- Dans certains cas, cette **alliance**, bien que nécessaire, **n'est pas suffisante pour l'engagement** dans un tel processus.
 - Porter une attention particulière aux **difficultés de régulation émotionnelle**.
- L'**autocompassion** favorise la régulation émotionnelle et le bien-être de la personne conseillère pour **retrouver sa vitalité et agir avec compétence** auprès des personnes clientes.
 - **Promouvoir l'autocompassion** est une **avenue prometteuse** pour le développement de la conscience réflexive de soi.

RÉFÉRENCES

Brien, A., Dionne, P., Savard, R., & Bilodeau, C. (2023). Experiences of the supervisory alliance and self-compassion in counseling and psychotherapy students. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 17(3). Retrieved from <https://digitalcommons.sacredheart.edu/jcps/vol17/iss3/7>

Brien, A., Savard, R., Bilodeau, C. et Dionne, P. (2023). Exploring the Relationship Between the Supervisory Alliance and the Development of Reflexive Self-Awareness: A Mixed Methods Approach. *Teaching and Supervision in Counseling*, 52(2), 39–53, <https://doi.org/10.7290/tsc05vbO7>

Brien, A. (2023). Étude des liens entre l'alliance, la conscience réflexive de soi et l'autocompassion chez la personne supervisée en formation initiale en counseling de carrière et en psychothérapie. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 52(2), 619–626. <https://doi.org/10.4000/osp.17845>