

Bonjour à toutes et tous (*)

Nous vous souhaitons une excellente année 2009 remplie de BONHEUR, de PARTAGES et d'AMOUR !

Le p'tit mot du mois : 2009 : une année pour faire du neuf ? Chaque formation et séance individuelle est l'occasion d'avancer sur ses objectifs personnels. Mes objectifs répondent souvent aux besoins de ma personnalité, afin de développer mon Moi, et accéder à plus de performance, d'assurance, de bien être, d'abondance, de bonheur dans ma vie. Cette maturation dont le regard est porté sur la Pyramide de Maslow semble préoccuper ma personnalité avec ses besoins de survie, de sécurité, de sommeil, de santé etc. Une meilleure maîtrise où l'apparente maîtrise de mon mental, de mes émotions, de mon corps me mène où ? Je me réalise en effet en tant que personne, je suis plus conscient de moi, et cela m'apporte plus de liberté, peut-être plus de confort, mais pas forcément plus de joie ou de vrai lien à l'autre. Est-ce que ceux qui ont travaillé sur eux pendant des années, sont plus heureux que les autres, ou savent être dans des relations plus authentiques ?

C'est possible de continuer en n'abordant la vie que dans ce sens, et c'est aussi possible d'écouter l'expression d'une autre voie que celle de ma personnalité, de mon ego, celle qui amène à la joie, celle de notre essence, de notre âme, de notre être, de notre esprit, de notre soi essentiel (NB : même si ces différentes notions sont bien distinctes, je les nommerai indifféremment ici ; elles sont aussi liées à ses propres croyances et expriment différentes notions : l'âme peut être vue comme « le principe de vie et de pensée de l'homme animant son corps » (Larousse), ou avoir un sens plus spirituel). M'arrive-t-il de m'écouter un moment dans la journée ou encore avant de choisir un objectif, et de me dire : qu'est-ce que mon essence, mon être désire, quels projets mon esprit à pour moi aujourd'hui, en cet instant ? Quand je prends une décision, d'où viens la source ? De ma personnalité ? De mon être ? Une traduction limitative peut-être : de mon mental égotique ou de mon cœur dénué du moi ? Comment ça serait pour moi d'envisager de me réaliser en écoutant cette voie intérieure, au lieu de ne répondre qu'aux besoins de ma personnalité ? Quelle modalité j'utilise pour reconnaître cette voie intérieure, intuitive quand je me pose une question ? Est-ce que mon cœur se met à battre d'une façon particulière ; est-ce que les cellules de mon corps vibrent à l'unisson ; est-ce que j'entends ma voie intérieure de façon claire ; est-ce que je vois une image nette ? Chacun à son propre mode de communication, l'intuition est un relai, mais peut aussi avoir deux origines ! Reconnaître la source émettrice : celle de ma personnalité ou celle de mon être, me semble être un défi pour 2009. Sans approfondir un autre thème, notre essence, avec tout ce que vous pouvez y rattacher comme croyance, est notre vrai soutien ; ce soutien, celui que l'on attend souvent de l'extérieur, et qui ne semble pas être suffisant même quand notre moi s'est structuré.

Quel est le premier piège ? De croire que je me réalise sous couvert de mon être alors que finalement je viens de choisir au niveau du mental de ma personnalité. Ca sera par exemple, suite à la lecture de ce texte de dire, je vais prendre un objectif comme : me réaliser dans la joie au service de mon être. Non, même si les mots de cet objectif sont a priori une finalité, c'est le mental de mon ego qui élabore cela à cet instant, avec le risque ensuite de me construire sur des illusions. A moins que ma communication avec mon être soit suffisamment opérationnelle pour qu'une telle phrase me vienne, mais notre être est plutôt du genre concret ; le mental lui élabore ; c'est aussi possible de maintenir une telle intention avec cette phrase, mais une intention n'en reste pas moins qu'une demande, et donc comment je reçois ensuite ? Et quelle action je décide ensuite ? De même, si je me dis spirituel par exemple, cette pensée traduit la main mise de mon ego, car quand je le suis, je n'y pense pas ; et quand je le dis, je ne le suis plus. En fin de séance, où j'ai un temps pour écouter cette partie essentielle, afin de poser un nouveau Choix et une action pour me mettre en route vers le changement, que se passe-t-il ? L'enjeu est le bonheur de ma personnalité ou (/et) celle de la joie de mon être ; deux fréquences différentes. Cette année du neuf peut être vu comme l'occasion de choisir de changer de fréquence et d'ouvrir de nouvelles portes. Et l'alignement de tout ce petit monde permettra de conjuguer le bonheur à la joie pour le plaisir de tous !

*Écouter son essence, c'est le choix d'une reliance,
Se relier à sa voix, la voie de ma vraie joie,
Cette douce intuition, chuchote ma réalisation,
Pour retrouver le lien entre deux êtres aimés,
Et ressentir la flamme, celle de mon âme,
Pour un voyage d'amour, en osant le toujours.*

Christophe MEIGNEN

Infos du mois : Comme vous le savez depuis la dernière info ECAP, l'ECAP ouvre ses portes à des intervenants extérieurs, qui proposeront [des ateliers hebdomadaires](#), dans ses locaux, à compter du mois de février.

De plus, d'ici la prochaine rentrée scolaire (*Septembre 2009*), nous allons mettre en place, au sein de l'ECAP, [un CAAP](#) (Centre d'Aide à l'Apprentissage) afin de proposer :

- [des Ateliers Hebdomadaires d'Aide à l'Apprentissage](#) (*pendant les horaires scolaires et/ou le mercredi et samedi matin*) : "Les ateliers T'CAP" seront accessibles aux enfants d'école primaire, afin de les aider dans leurs apprentissages scolaires, grâce, entre autre, aux outils du Brain Gym, et encadrés par "des animatrices Brain Gym".

- [des Ateliers de Soutien Scolaire](#) (*en-dehors des horaires scolaires*) proposés aux enfants du primaire, aux adolescents du collège et du lycée : ex : "pour mieux s'organiser dans son apprentissage, mieux mémoriser, mieux comprendre, se sentir plus détendu et confiant à l'approche des devoirs..."

- [un Accueil Personnalisé sous la forme d'un CIMES](#) (*Centre d'Information pour de Meilleures Etudes Scolaires*) proposé aux enfants en difficultés scolaires. Nous accueillerons les parents avec leur enfant (*le samedi ou mercredi matin*) pour discuter des diverses possibilités d'aide à l'apprentissage, en coordination avec différents professionnels (*kinésologues, ostéopathes...*).

De plus, des conférences seront programmées dans les locaux de l'ECAP pour présenter les nouveaux stages de cette année (*ex : conférence sur la « PNL » à venir dans les prochaines semaines*).

Modification et Rappel de dates :

- "[TFH 1](#)" : [22-23 janvier](#) (*à Tours*) animé par Christophe.

- "[Nutrition 1](#)" : prévu initialement le 17-18 janvier est décalé au [14-15 mars](#).

- "[EFT 1 et 2](#)" : prévu initialement du 24 au 27 janvier est reporté à [l'année prochaine](#) (*dates disponibles début juillet*)

- "[CFC 1 – Les Clés du Fonctionnement du Cerveau](#)" : prévu initialement le 31 janvier-01 février est décalé au [25-26 avril](#).

- "[Sankyogo](#)" : prévu initialement le 31 janvier-01 février est reporté à [l'année prochaine](#) (*dates disponibles début juillet*)

- "[KPN 1](#)" : prévu initialement du 04 au 07 avril est reporté du [27 au 30 juin](#).

Stages du mois de Février 2009 :

- "[Stress Release 1](#)" : [07 au 09 février](#) : Excellent cours de base en Kinésiologie qui nous offre des techniques simples et extrêmement puissantes de gestion du stress, de gestion du temps et de gestion de soi-même. Nous abordons en profondeur les divers conflits intérieurs qui nous empêchent de progresser : comment pouvons-nous organiser notre vie de façon à rendre les choses moins difficiles et stressantes pour nous ? Nous étudions la physiologie du stress et le travail avec des affirmations dans plusieurs domaines importants de la vie (*perte de poids, estime de soi, mauvaises habitudes, ...*). Ce travail se fait par les rotations oculaires sans et avec mode émotionnel, par l'intégration cérébrale et par des énoncés positifs et en double négatifs. Nous apprenons également le tapotement temporel pour éliminer des habitudes, des techniques d'ancrage, des exercices adéquats pour le dos, la nuque et les épaules.

- "[Stress Release 2](#)" : [09 au 11 février](#) : Nous apprenons comment identifier et défluxer (se libérer) les émotions négatives (entre autres les peurs, les phobies, la tristesse, la rage) qui nous bloquent dans notre choix libre de vie quotidienne et dans l'atteinte de nos objectifs. Nous utilisons pour cela, le tapotement émotionnel. Nous abordons le thème des inversions massives et psychologiques qui sabotent souvent notre motivation et on apprend à mettre en évidence les déséquilibres des centres d'énergie du corps, appelés aussi chakras.

- "[AMC Communiquer pour mieux vivre 1](#)" : 12-13 février : AMC propose un premier pas vers une relation plus authentique à soi et à l'autre. Cet outil de communication relationnelle est celui de la méthode ESPERE de Jacques Salomé. Au même titre que la Communication Non Violente est un autre outil de communication relationnelle. L'utilisation des 5 règles d'hygiène communicationnelles améliorerait énormément toute communication. L'apprentissage de points de repères vous éclaircira dans les enjeux d'une relation ; que ce soit celle avec vos enfants, vos parents, vos collègues de travail, votre conjoint etc. D'autres niveaux AMC approfondissent chacun de ces thèmes. L'apprentissage des outils de cette méthode comme la visualisation, la symbolisation vous permettra de sortir de toutes relations ou communications bloquées. Le stage AMC vous propose de travailler sur des situations concrètes de votre vie, afin d'achever vos situations passées, de prendre soin de vos blessures, pour construire vos relations futurs. AMC c'est le quotidien en action !

- "[UTC \(Under The Code\)](#)" : 14 au 17 février : Sous le code, qu'il y a-t-il ? Mon individualité instinctive. Vous avez donc là un véritable outil pour apprendre à vous connaître ! Vous irez encore plus directement au cœur de qui vous êtes. Le comportement que j'ai dans telle ou telle situation s'appuie sur deux ingrédients : celui de mon expérience passée, la réactivité, d'où les défusions faites lors de TOT & BOB. Et également sur mon individualité instinctive, qui sous stress prendrai même le pas sur mon expérience de vie. La maturation du Moi passe par connaître l'individu que je suis. Quand j'exprime mon essence, je le fais avec qui je suis, sous le filtre de ce que je suis. Donc plus je suis conscient de qui je suis au niveau de ma personnalité, plus mon essence peut s'exprimer en toute liberté, et être dans le lâcher prise de ma réalisation, afin de connaître qui je suis : du Moi au Soi, un autre défi ? Si je suis prêt à me regarder en face, il n'y a plus de demi-mesure possible, la confrontation avec moi-même est possible. 4 jours pour aborder 21 traits de structure/fonction, et faire la découverte que le baromètre est encore plus que ce que vous avez imaginé. Vous aurez ainsi les deux colonnes vertébrales du Concept 3 en 1. Dans ce stage on s'attache à voir que chaque trait est une force, une habilité, un avantage, parfois un talent, mais toujours un cadeau et/ou une leçon à apprendre ! Mieux me connaître pour ensuite mieux comprendre l'autre et mieux rentrer en relation avec lui, est un défi en tant qu'accompagnateur.

- "[TFH et Perfectionnement](#)" : 14 au 16 février : Pierre-Jean VAN DEN HOUDT vous propose de partager son expérience personnelle du symbolisme, du décodage et de la psycho-généalogie qui sont venus enrichir sa pratique du TFH et lui donner une nouvelle dimension. Au programme : Révision générale des 4 niveaux du TFH avec réponses à l'ensemble de vos questions - Proposition d'un déroulement d'une séance individuelle complète avec un client, depuis la prise de rendez-vous - Révision pratique des tests et corrections rapides des 42 muscles - Apport du baromètre du comportement du Concept 3 en 1, dans la pratique du TFH - Approfondissement de l'analyse posturale avec principaux repérages anatomiques sur le corps - Principales fonctions physiologiques et anatomiques des organes liés aux méridiens (*lien entre la symbolique de l'organe, son fonctionnement et la lettre hébraïque associée*) - Travail sur votre équilibre personnel avec interprétations approfondies des "sur" et « sous » énergies sur les 5 éléments - Initiation au décodage des points "Luo" et des points de corrections des "Gaits".

- "[Brain Gym 1 et 2](#)" : 19 au 22 février : Le mouvement au service de notre être. La vie c'est le mouvement, le changement. Pourquoi un enfant grandit ? Parce qu'il bouge, apprend. Avec Brain Gym 1 nous ferons l'expérience d'apprendre 26 mouvements ainsi que le remodelage de latéralité, et les notions de l'éducation kinesthésique, afin de commencer à nous mettre en mouvement, clé du changement et clé de l'accès à notre potentiel ! Brain Gym est orienté vers le développement du potentiel de l'individu. C'est aussi un outil qui permet vraiment d'apprendre à s'écouter, à écouter son ressenti ; nos sens s'éveillent, le lien entre notre tête et notre corps prend un chemin d'unité, et des portes continuent de s'ouvrir. Avec Brain Gym 2, nous approfondirons trois dimensions, et pratiquerons plusieurs équilibrages. Après s'être observé soi-même, nous accompagnerons l'autre dans l'observation. Les notions apprises lors de la première session seront ici appliquées, l'outil de base de l'éducation kinesthésique s'éclaircit avec ce stage par la maîtrise que vous en acquerez lors de la pratique. C'est l'occasion d'avancer sur un bon nombre d'objectifs ! La possibilité si on le désire, de se surprendre dans notre étonnante capacité à changer. Donc cap sur la clé qu'est le mouvement !

- "[Mouvements Crânio-sacré et S/F 1 et 2](#)" : 26 février au 02 mars : sur Noirmoutier : Cette formation ouverte à toutes et à tous, a comme base l'enseignement surtout structurel d'Upledger (Ostéopathe américain) et les idées toujours d'avant-garde de G. Sutherland, qui de son côté a apporté un aspect beaucoup plus subtil à ces techniques. Jusqu'ici pour les kinésithérapeutes, le système crânio-sacré pouvait être considéré d'abord comme une technique de correction parmi d'autres (Points NL, NV) ; aujourd'hui ce système devient une approche énergétique qui se suffit à elle-même. Il est souhaitable pour suivre cette formation d'avoir une certaine expérience de l'aide de l'autre ou du moins l'envie d'aider l'autre. Vous n'aurez pas besoin durant ces stages de moyens d'intervention particuliers, mais surtout d'une infinie attention de vos mains.

[Livre et DVD du mois](#) : "[The Secret](#)" (*loi d'attraction*) de Rhonda Byrne : Des bribes d'un grand Secret ont été découvertes au fil des siècles dans les traditions orales, la littérature, les religions et les philosophies. Pour la première fois, toutes les pièces du Secret sont rassemblées dans une incroyable révélation qui risque de transformer la vie de tous ceux qui en prendront connaissance. Le Secret renferme la sagesse des maîtres des temps modernes. Les hommes et femmes qui l'ont utilisé et mis en pratique ont accompli des choses extraordinaires : ils ont supprimé la maladie, acquis d'immenses fortunes, surmonté des obstacles et réalisé l'impossible. Dans cet ouvrage, vous apprendrez à utiliser Le Secret dans tous les aspects de votre vie. Vous accéderez alors au pouvoir caché, inexploité qui sommeille en vous, et cette révélation pourra devenir une source de joie de tous les instants.

[Citations du mois](#) : "Le bonheur n'existe que s'il est partagé." Extrait du film "Into The Wild" de Sean Penn.

Bien à vous

Xavier et Christophe MEIGNEN et toute l'équipe de l'ECAP de Nantes