

Nouvelle Saison : Dans quelques jours, le Printemps arrive. Il annonce la naissance – l'être humain retrouve sa vitalité, un regain d'énergie (*ch'i*), la croissance, la renaissance. Au Printemps, nous semons en nous les graines que nous récoltons à l'Automne. L'élément Bois est lié au Printemps, période où s'élabore un renouveau de l'être, où l'on assiste à un éveil de l'imagination et à une ouverture au changement. Un arbre bien enraciné est robuste et souple à la fois, il se plie sous l'effet des forces extérieures. Sa vie commence sous forme d'une petite graine, qui devient un plan pour se développer ensuite et arriver à sa maturité d'arbre en un beau spécimen qui produira les graines contenant les germes d'une nouvelle vie. On peut comparer la description d'un arbre à celle d'un être humain. Un individu robuste, bien enraciné, traversa les cycles de la vie aisément. Une personne ayant un élément Bois "fort" s'aura s'adapter à la vie avec souplesse – elle ne se laissera pas déstabiliser par des difficultés. Ce genre de personne est capable de prendre des décisions difficiles, de mettre ses plans à exécution avec efficacité. Lorsqu'une idée prend racine elle germera et portera ses fruits [... [suite du texte](#)].

Le p'tit mot du mois de Christophe MEIGNEN : L'ART d'ACCOMPAGNER rejoint l'art d'écouter. Il sous-tend que cette activité se fasse dans le plaisir, car il est le fruit de l'intérêt que l'on a pour l'autre, et de l'intérêt pour soi. Cette cohabitation d'intérêts, demande un savoir être et un savoir faire, germes d'un savoir devenir. Cette attitude se construit sur les bases du respect de l'autre et de soi : être à sa juste place, dans l'amour de soi, dans la croyance du potentiel de l'autre, dans sa capacité à prendre sa vie en main etc. Cet art demande de s'impliquer suffisamment, sans aller dans le territoire de l'autre. Elle suppose de mettre de côté dans une valise mes désirs sur l'autre, mes conseils, mes questions intrusives, mon rôle de sauveur etc. : c'est **ma valise PINCE : la valise Prise de Pouvoir**. Et de prendre soin de **ma valise RESPECT** (*remplie d'écoute ouverte, de bienveillance, de respect, de désir vers l'autre, de donner un espace à l'autre etc.*). L'accompagné ne vient pas pour être pris par ma PINCE, quoi que, il s'attend à ma valise RESPECT, qui le surprendra peut-être d'ailleurs ! La valise PINCE s'ouvre dans de nombreuses autres circonstances que celles de l'accompagnement, également en famille, avec des amis etc.

Par exemple :

- Quand je me sens responsable de ce que l'autre ressent, dans ce cas, je m'imagine suffisamment puissant pour générer chez l'autre une émotion suite à mon comportement, et de m'en attribuer la responsabilité première. Bien que j'ai suffisamment à faire avec mes propres émotions dont je ne m'occupe guère, je préfère contrôler celles des autres. Ce mécanisme appelé illusion de toute puissance infantile (*ITPI*) me fait croire que j'ai ce pouvoir. Le bébé se crée avec cette ITPI les premières semaines de sa vie : le monde gravite autour de lui, et tout ce qu'il a besoin lui est donné (*nourriture, affection, soins...*). Après quelques mois où il a bien expérimenté cette phase nécessaire, il apprend progressivement à prendre sa place. En tant qu'adulte, les restes de la présence de cette toute puissance s'expriment par exemple sous la forme de la culpabilisation, qui est une prise de pouvoir, une façon de me déresponsabiliser, et déresponsabiliser l'autre s'il rentre dans mon jeu.

- Quand je crois savoir ce dont l'autre a besoin, c'est à nouveau la PINCE. Par exemple, je vais être le premier à apporter un mouchoir à celui qui pleure alors qu'il ne l'a pas demandé ; je le maintiens peut-être à ce moment là dans le schéma que c'est l'autre qui vient me sauver, lui enlevant ainsi la possibilité, peut-être une fois dans sa vie, de demander quelque chose à un moment où il en a besoin. Et comme en tant qu'enfant, nous avons peut-être pris l'habitude que lorsque nous tombions, l'adulte nous saute dessus pour nous relever et nous plaindre, nous reproduisons à nouveau ce comportement implicite : je vais te sauver ! Je ne parle pas du cas de danger véritable. J'enlève du pouvoir à l'autre à ce moment là ; je m'imagine que je sais ce qu'il y a de mieux pour lui. Lui seul le sait. Je lui enlève l'expérience de contacter cela ; ce n'est que partie remise mais je participe à ancrer encore plus ce schéma chez l'autre. L'enfant tombe il pleure, c'est possible qu'il me demande mon aide, c'est possible que non. Cela s'appelle de l'attention bienveillante que de le respecter dans son choix. Si le mot "pouvoir" me dérange chez les autres, c'est possible que je me sente concerné, donc dans ce cas, quel genre de pouvoir j'utilise sur les autres ?

- Pour aller jusqu'au bout de cette mécanique, prenons un autre exemple : en quoi mon attente que l'autre soit en bonne santé fasse partie de ma valise PINCE ? Peut-être qu'être malade est le meilleur cadeau que mon corps me fasse pour ensuite vivre une vie meilleure ; comment puis-je savoir ce qui est bon pour l'autre. A chaque fois que je fais cela, je projette une peur chez moi, sur l'autre. De plus cela m'arrange sûrement que l'autre soit en bonne santé, sinon cela me met face à mon impuissance que l'autre aille mieux. Et accepter son impuissance de non intervention c'est accepter de rester à sa place et d'être un peu plus adulte. Avoir des désirs pour l'autre c'est la valise PINCE. Cela l'empêche de créer ses propres désirs, car ils sont étouffés par les miens. C'est possible d'avoir des désirs vers l'autre. Dans ce cas, je suis le seul à m'en occuper. L'autre peut aussi avoir ce même désir ; dans ce cas il est possible de le partager. L'autre seul peut décider d'aller mieux après une séance. Si l'accompagné attend que je fasse quelque chose pour lui, il me demande de prendre le pouvoir sur sa vie. Si en tant qu'accompagnant, je veux que la séance marche, qu'il y ait des résultats tangibles, que la personne aille mieux, j'ai encore sortie ma valise PINCE. Comme nous sommes deux dans la relation, c'est possible à ce moment là, à l'autre bout de la relation, de se positionner : Je vis mal le fait que tu me rajoutes des légumes dans mon assiette sans me le demander. Moi j'ai terminé de manger.

- Une autre forme de prise de pouvoir, plus affirmée est celle du rapport de force : cela laisse très peu d'espace à l'accompagné d'être écouté ; en général pas. L'autre sait pour nous. Il impose son organisation. C'est un excès d'énergie yang/masculin, que l'on observe dans le monde du travail ; il est également bien présent à la maison mais en général les rôles sont inversés : l'homme, soit redevient le petit garçon, soit s'oppose dans ce rapport de force. C'est un défi pour la femme de lâcher son emprise, et pour l'homme d'en sortir. Ce sont toujours des moyens de défense que l'on met en place, comme avec ce rapport dominant/dominé. Le pourquoi l'on crie après un enfant, est l'expression de ma capitulation quant à mon incapacité d'être à la hauteur de la relation que me propose l'enfant ; d'où mon rapport de force pour lui montrer : c'est moi le plus fort ; mais c'est trop tard, je montre par la même ma soumission.

- Passer d'une autorité extérieure à une autre autorité, comme avec un abus du test musculaire revient au même. Le test musculaire n'est en aucun cas un outil de prise de décision. C'est un outil d'observation, d'évaluation du stress. Dire : "Teste moi : qu'est-ce que je dois faire dans cette situation ?", c'est remettre l'autorité dans le test. Encore une façon de ne pas me responsabiliser et de ne pas être ma propre autorité. Pour prendre une décision, il n'y a que moi qui peux le faire. Le vrai Choix c'est moi qu'il l'ai, et qui le prends. Si je le mets dans mes bras, je m'arrange avec mon symptôme ; je crois être ma propre autorité, je fais tout l'inverse. Si je me dupe moi-même, je dupe peut-être les autres, mais je ne dupe pas celui qui s'est libéré de sa valise PINCE ; et celui-là peut se respecter quand il est testé. - Tester à voix haute c'est un outil de ma valise RESPECT. Tester à voix basse quand c'est demandé par l'accompagnateur c'est une prise de pouvoir ; quand c'est demandé par l'accompagné c'est un acte de déresponsabilisation ; le plaisir d'utiliser la PINCE apporte des avantages personnels bien sûr comme éviter de se confronter à soi. C'est comme si, on demandait de mettre de côté notre centre de décision, de la pensée, notre néocortex ; (le truc) ce qui nous différencie des animaux. Alors que c'est bien notre capacité de choisir qui nous fera avancer dans la vie, qui est la source de mon changement. Si je « squeeze » mon conscient en étant testé sans entendre, quel est mon intérêt sinon de continuer à subir les bons désirs de mon inconscient ; en faisant cela je n'accepte pas que mon conscient intervienne, au moment même où je cherche à me comprendre, et à donner du sens à mes comportements. Le désir de mon inconscient c'est : surtout ne change pas, loin de moi l'inconnu. Pas étonnant que je revienne régulièrement sur les mêmes problématiques personnelles, puisqu'au moment de les conscientiser, je dis : "teste moi sans que j'entende", c'est-à-dire, je ne veux pas changer ; changer malgré moi ça me convient, mais choisir d'aller mieux en conscience, non ; j'aime bien mes habitudes, je veux les garder et aller mieux. Donc j'irai mieux, et je garderai mes habitudes.

C'est souvent la même dynamique lorsqu'à la fin d'une séance, je ne mets pas en place un comportement modifié, un nouveau choix. A quoi ça sert de ne plus avoir de stress, sinon d'aller mieux, si je n'ai pas un comportement modifié dans ma vie ? A maintenir mon fonctionnement, mes habitudes, tout en allant mieux. C'est possible aussi.

- La PINCE prend souvent un visage bienveillant. C'est pour cela qu'on attrape ou que l'on se laisse attraper facilement. C'est de croire que l'autre n'est pas capable de vivre sa vie, que l'on croit savoir pour l'autre, que l'on conseille "gratuitement". Apprendre à ne pas utiliser sa PINCE demande de travailler sur soi. Les formations sont là pour apprendre, les consultations individuelles pour se connaître, se construire, et choisir d'accompagner l'autre avec sa valise RESPECT. Je vois deux défis premiers : se "libérer", de cette irrépressible envie de materner ou de conseiller. Se "libérer" de cette emprise maternante, car nous avons tous été enfant. La meilleure façon d'apprendre à écouter l'autre, c'est d'avoir été écouté de nombreuses fois par un professionnel de l'écoute. Et donc travailler sur soi, lors de consultations individuelles pour soi, afin de s'occuper de son enfant blessé, un enfant qui, il y a quelques années, a ressenti la trahison, le rejet, l'abandon, l'humiliation, l'injustice, l'insécurité ou l'impuissance...

Je vous invite en tant qu'accompagné, de vous respecter là dedans. La valise RESPECT comprend les outils d'écoute et de communication relationnelle. Comme le soulignait Jacques Salomé il y a quelques années, il n'existe aucune psychothérapie qui s'occupe de la relation. Il existe deux pédagogies de la relation : la CNV de M. Rosenberg et la méthode ESPERE de J. Salomé. Être accompagnateur c'est rentrer en relation avec l'autre. Être humain c'est être en relation avec l'autre. Cela suppose aussi de ne pas être que centré sur soi. Quand je parle sur l'autre, quand je veux obtenir quelque chose de l'autre, quand je veux aider l'autre sans qu'il me le demande, mon intérêt n'est que chez moi. C'est possible. Mais dans un travail d'accompagnement, c'est la garantie que la confiance ne s'installera pas entre les deux personnes. Et si une forme de confiance s'installe sur la base d'une relation enfant-adulte, dominant-dominé, soumission-autoritarisme, la séance ne sera que le jeu de cela : un maintien de ce fonctionnement des deux côtés. C'est aussi possible d'expérimenter cela, de jouer des rôles toute sa vie. J'imagine que beaucoup de thérapeutes sont dans cette dynamique. Et comment se passe alors leur relation aux autres dans leur famille ? C'est possible de ne pas être un accompagnateur RESPECT, et d'aider l'autre avec sa PINCE. Dans sa vie pourquoi pas, en séance hum.. ; la congruence d'être n'est-elle pas d'utiliser sa valise RESPECT le plus souvent possible ? Être Accompagnateur en Relation d'Aide, sous-tend Amour de soi, Être à sa place, Avoir un Intérêt pour l'autre, Écouter dans le respect, Donner de l'Espace, Accompagner dans le Plaisir, Être vivant ! C'est un apprentissage, c'est une vocation !

Pour reprendre la définition du parcours AREA de notre site : Accompagnateur en Relation d'Aide, c'est l'ART d'Elever l'Autre vers sa réalisation. Apprendre à Regarder et Ecouter l'Autre pour l'Aider à REALiser ses objectifs. L'Amener à se Responsabiliser et à Etre Auteur de sa vie. Dans l'accompagnement de l'autre, chacun y trouvera du sens : de la joie dans le partage, de la richesse dans les échanges, du plaisir dans l'écoute, de la nourriture dans la compréhension de l'être humain, de l'énergie revigorante dans la dynamique d'échange, etc. et des enjeux personnels... Pour reprendre une phrase du Concept 3 en 1, "prendre du bon temps dans le temps présent, encore plus de temps", est un bon indicateur que l'on aime ce que l'on fait ! Et que l'on s'aime !

Désirer être un accompagnateur parfait n'a pas de sens autre que celui de coller à son image d'enfant parfait, si toute fois vous avez cette image avec vous. Et l'exigence personnelle c'est le non amour de soi, c'est la non reconnaissance de qui je suis. S'aimer, c'est faire de son mieux... mais pas plus ! Je vous encourage à faire de votre mieux en ponctuant votre vie de dépassements ! Je ne vous raconterai pas l'histoire de pincemi et pincemoi ;) Je vous laisse inventer celle de "respectésoi", "respectélotre". Christophe MEIGNEN

Modification et Rappel de dates :

- "**PNL 1**" : est reporté à l'année prochaine.

- "**AMC Ecoute**" est programmé sur une journée au lieu de 2 : le samedi 21 mars animé par Christophe MEIGNEN : Ce stage vous apprendra à utiliser la méthode AMC (ESPERE) lors de vos consultations individuelles. Vous apprendrez différentes grilles d'écoutes : actives, ouvertes, participative...afin d'accompagner l'autre pour l'amener à contacter le cœur de son objectif. L'écoute est le principal outil d'un accompagnateur. Alors venez vous écouter le temps de cette journée !

- "**Atelier TFH en pratique**" : le dimanche 22 avril : journée présentation d'un équilibre par les étudiants et feed-back, animé par Céline POULAIN et Xavier MEIGNEN.

Stages du mois de Mars 2009 :

- "**Atelier révision et pratique du 3 en 1**" : le jeudi 19 mars animé par Christophe MEIGNEN.
- "**Programme court 3 en 1 : le Baromètre et le Corps**" : le vendredi 20 mars animé par Christophe MEIGNEN : Le corps ! Quel outil fabuleux de compréhension de soi, et de prise de conscience ! Il nous parle sans cesse, il est le messager indéfectible de notre soi profond, il est le temple de nos 5 sens et du plaisir que la vie nous donne. L'écouter, le comprendre, c'est l'amener à vivre dans son essence : vibrer de vie, vivre dans le plaisir, sentir sa liberté d'être... En attendant cette "reconnexion" à soi, ce stage d'une journée vous permettra de mettre du sens sur vos douleurs, vos maux, vos blessures, et de les relier avec le baromètre du comportement, afin d'ETRE UN et EN ACCORD AVEC soi, un peu plus chaque jour. Le pré-requis de ce stage est le Concept 3 en 1 n°1 (TOT). Il est possible de suivre cette journée sans pré-requis si vous souhaitez faire le plein du Baromètre du Comportement au cours de cette journée en plus des notions du Baromètre et le Corps !

- "**TFH 1**" : le 28-29 mars : nouvelle cession animé par Xavier MEIGNEN.

- "**Jeu d'acteur**" : le 28-29 et 30 mars animé par Muriel MASSON (*Comédienne-Metteur en scène*) : Cette approche est basée, entre autres, sur les travaux de Peter Brook et Jean-Paul Denizon. L'outil de l'acteur est sa propre personne, dans son entièreté. Plus l'acteur est conscient et détaché de ses peurs, ses blocages, ses limites, plus il est libre de « raconter » l'histoire de tel ou tel personnage. Il en est de même pour tout individu : plus notre individualité, dans son entièreté, nous est accessible, mieux nous pouvons « raconter » notre propre histoire. Jouer est la forme la plus ancestrale et instinctive pour apprendre. « Le but du jeu est l'apprentissage ». Nous jouerons à inventer nos possibles, dans cette adéquation entre notre corps, notre pensée et nos émotions, seul et dans la relation aux autres.

Stages du mois d'Avril 2009 :

- "**Edu-K n°3-4 : OO associé à Dynamiques du mouvement**" : du 04 au 07 avril : Dynamique du mouvement ou comment atteindre ses objectifs au cœur de l'éducation kinesthésique ; cela nous ramène à un fondamental de la vie : le mouvement, comme moyen de se transformer... dans le plaisir ! C'est aussi l'apprentissage d'une cinquantaine de mouvements et un outil créatif pour mettre en place des ateliers. Mais l'édu-k, n'oublie pas les cérébraux que nous sommes et allie ce cours dynamique avec Organisation Optimale, afin de mieux comprendre ce que l'on fait avec Brain Gym 1 et 2, afin de comprendre son style d'apprentissage et de l'optimiser ; le potentiel de l'individu, toujours le potentiel ! Après ces 4 jours, le principe n°5 de l'édu-k "nous sommes tous inter-reliés", prend encore plus de sens.

- "**AMC Communiquer pour mieux vivre 2**" : le 14-15 avril : En tant qu'accompagnateur, mon activité principale, n'est-elle pas la communication et l'écoute ? La méthode ESPERE de Jacques Salomé propose de suivre environ soixante jours de formation pour apprendre cette pédagogie de la communication, que l'on n'apprend pas à l'école. Son projet et livre "**Ne plus vivre sur la planète Taïre**" étant une proposition d'utiliser cet outil dans les écoles. Ce stage vous propose de continuer à approfondir cet outil afin d'intégrer progressivement les concepts d'une communication relationnelle, basée sur le respect, la reconnaissance de l'autre en tant qu'individu etc.

- "**AOB (Advanced One Brain)**" : du 14 au 17 février : Ce stage nous permet de rechercher plus profondément les causes dans nos difficultés à vivre, à nous exprimer, à être heureux et propose des techniques principalement émotionnelles. Rien ne change physiquement ou mentalement, jusqu'à ce que le système de croyance change, et ce travail est basé sur cette réalité. Ce stage nous permet d'approfondir la notion de CHOIX, ce choix qui naît d'un esprit libéré du stress et d'un cerveau qui fonctionnent de façon intégrée.

Livre du mois : "**Le corps point par point**" de **Gérard Athias**, Editeur Pictorus - "Pendant mes années de pratique en tant que médecin généraliste, j'ai souvent été confronté à des patients qui consultaient en me disant : "J'ai mal là". Aujourd'hui, la symbiologie, l'interprétation du nom chinois et la signification du point nous permettent de comprendre notre histoire personnelle et familiale et d'entrer en communication avec nos tensions, nos points douloureux. Chaque point correspond à un besoin, un blocage ou une blessure. S'appuyant sur la médecine traditionnelle chinoise et la médecine nouvelle, ce livre dévoile aux médecines, vétérinaires, acupuncteurs, énergéticiens, ostéopathes et patients les liens entre l'énergétique et la symbolique du corps". "Chacun est capable d'écouter son corps en profondeur".

Bien à vous

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