

Bonjour à toutes et à tous !

Nous vous proposons une nouvelle rubrique avec des témoignages de vos séances en kinésiologie. Nous vous invitons à nous envoyer par mail (secretariat@ecapnantes.fr) vos témoignages.

Partages d'expériences

Avril 2009 : "J'ai reçu en séance un jeune garçon de 13 ans pour de grosses angoisses, un stress qu'il ne maîtrise pas, des tics... Je lui ai fait un Touch 14 muscles. Et c'est la 1^{ère} fois que je suis aussi stupéfaite par les résultats. C'est incroyable ! Sa mère ne reconnaît plus son fils qui a tenu des discours positifs vis à vis de lui, suite à la séance (*Jamais arrivé, même au cours de ses années de suivi psy*), qui a réussi à faire son service en salle (*il est en école hôtellerie*) pour la 1^{ère} fois depuis septembre, ses verrues plantaires ont disparu, il n'a plus ses tics au niveau des mains...Wouaw...même moi j'ai été bluffée ! Alors, je voulais juste te dire que je suis très reconnaissante d'avoir appris le Touch, merci à toi. Pour rien au monde je ne reviendrais en arrière : + j'avance, + je m'épanouis, + je touche le bonheur, + je souris, + la vie me sourit. Merci " Séverine (Tours)."

Octobre 2009 : "Bonsoir Christophe et Xavier, Un petit mail pour vous partager quelque chose... Je viens de faire une séance à une personne que je ne connais presque pas (*grande première!*). Et je suis vraiment super HEUREUSE !!! Quel bonheur je ressens ! La séance s'est bien passée, je me suis fais plaisir, j'étais à fond avec la personne pendant toute la séance, mais tout en me respectant, en m'écoutant et je me sentais super bien à l'accompagner, génial ! Et de son côté, elle était vraiment contente également, alors c'est encore plus du bonheur !!! Voilà !! Un grand merci à tous les deux, merci pour tout ce que vous m'avez transmis et apporté (*et ça n'est pas fini !!*) Merci merci merci !!! Bon week-end, à bientôt. Gros bisous. Mathilde (Nantes)"

Formations du Mois (Nantes) : www.ecapnantes.fr/parcours/Toutes_les_formations.html

- **Octobre** :

. **Edu-K n°1-2 - Brain Gym 1-2** : 24 au 27 octobre 2009 animé par Christophe MEIGNEN

. **Edu-K n°7 - 7 Dim** : 24 au 27 octobre 2009 animé par Fabienne SAVORNIN

- **Novembre** :

. **Feldenkrais et Anatomie** : 04 novembre animé par Dominique Westfall Levillain

. **Anatomie-Physio 1** : 05-06 novembre animé par Julien GUERRY

. **TFH 1** : 07-08 novembre animé par Xavier MEIGNEN

. **TFH et Symbolisme** : 07-08 nov. animé par Pierre-Jean Van Den Houdt

. **RP 1 (nouvelle session)** : 12-13 novembre animé par Sylvie JUGE

. **RP 4** : 14-15 novembre : animé par Sylvie JUGE

. **Jeu d'acteur** : 13 au 15 novembre animé par Malel MASSON

. **CFC 1** : 19-20 novembre animé par Clothilde INGER

. **TOT N°1 Concept 3 en 1 (nouvelle session)** : 21-22 novembre animé par Christophe MEIGNEN

. **TSHE** : 19-22 novembre animé par Véronique PAGES

. **ARP 1** : 26-27 novembre animé par Françoise ADAM

. **AVS TFH+TFH4** : 27-28-29 nov. animé par Céline POULAIN et Xavier MEIGNEN

. **Rythmes 1^{er}** : 29 novembre animé par Dominique Westfall Levillain

Modification de dates (Nantes) :

. Nantes : Practicum 3 en 1 : 11 janvier 2010 (*au lieu du 18 décembre*).

. Journée d'auto-TIPI : nouveaux horaires : voir le site : www.ecapnantes.fr/parcours/TIPI.html

Formations du Mois (Tours) :

. AMC : 20-21 octobre 2009. BG1 : 9-10 oct 2009. BG2 : 4-5 janvier 2010

. Conférence de Christophe Meignen à Tours au Hameau St Michel - Salle Clocheville le 15 octobre 2009 à 20h : "Apprendre à mieux communiquer avec la méthode ESPERE de J.Salomé" : voir le site : www.les-rencontres-personnelles.com

Salon Zen et Bio : Voici les photos du stand de l'ECAP de Nantes au Salon Zen et Bio qui a lieu du 09 au 11 octobre 2009 : <http://picasaweb.google.com/ecapdenantes/LesSalonsAuxquelsLECAPParticipe#>

Vidéos de l'ECAP : www.ecapnantes.fr/index_videos.html

- "Vidéo de présentation de l'ECAP"

- "Conférence de Christophe MEIGNEN sur le thème : "La Communication relationnelle de Jacques Salomé"

- "Conférence de Christophe MEIGNEN sur le thème : "Réussir à l'école avec la méthode Brain Gym :

Vidéos du mois : "Children see, Children do" : www.youtube.com/watch?v=L11s56ALon0

Livre du Mois : "Convergence" de Kishori Aird : http://www.ecapnantes.fr/livres/index_livres.html

Citations du mois de Kishori Aird :

"Le but n'est pas la réussite, mais la présence totale."

"L'ombre est inconfortable loin de nous, tout comme le succès est inconfortable à notre périphérie."

"Le but quand vous êtes en colère, c'est d'habiter la colère pas de la laisser aller."

"Je ne peux rien faire à part être." "Si vous faites la guerre, même si vous avez gagné, vous avez perdu car vous l'avez faite." "Si on ne voit pas clair c'est qu'il n'y a pas de lumière."

"L'amour c'est quand la lumière coexiste avec la noirceur."

"Le but c'est d'être et de choisir."

Actualités :

Venue de Daniel Whiteside (co-créateur du 3 en 1) : Une occasion unique de découvrir ou de retrouver cet homme fascinant et généreux. A Montpellier (www.formation-mediterranee.fr/news.cfm) du 07 au 09 déc. 2009 et à Bruxelles (www.kinesiologie-bruxelles.be/30-secondes-pour-approfondir-vos-relations) du 03 au 05 déc. 2009. Fruit de dizaines d'années d'expérience, ces stages sont recommandés à ceux qui veulent profiter pleinement de son enseignement sur les traits du visage, sur notre capacité à sortir du déni pour vivre une vie pleine et sur l'influence des nombres sur notre vie et nos relations. Plusieurs personnes de Nantes sont intéressées pour se rendre à Bruxelles et proposent de faire du covoiturage de Nantes. Pour celles et ceux qui souhaitent faire du covoiturage, vous pouvez nous écrire pour vous mettre en relation.

Réflexions du mois de Christophe MEIGNEN :

Le changement se reflète perpétuellement dans les saisons ; il rythme notre vie, comme autant d'occasion de mourir et de renaître à soi-même : la vie d'une feuille d'un hêtre est exemplaire dans le lâcher prise quand arrive l'automne. Le réel changement est quelque chose qui s'observe après coup, il n'est pas décidé : la feuille ne choisit pas de tomber à l'automne, elle tombe, et le changement s'observe. Habituellement le mot "changer" est utilisé dans l'action : changer de téléphone, de coiffeur etc. ; cela n'est pas le réel changement, c'est le fruit d'un effort et dans cet exemple c'est un arrangement avec la vie.

Lorsque je change pour me retirer temporairement d'un inconfort ou pseudo-inconfort, je vais le retrouver plus tard, car j'ai choisi de changer et je me suis opposé à ce qui est ; ça n'a eut que l'effet de retarder le réel changement. Ainsi, je passe beaucoup de temps à fuir avec cette illusion du changement. Changer réellement suppose avoir fait un pas vers l'inconnu, mais je ne fais pas ce pas pour changer, mais parce que je me sens appelé à faire ce pas : la feuille de l'hêtre n'a jamais fait le voyage du détachement, ni du vol, ni de l'atterrissage, et cela arrive à un moment donné ! Elle y va sans réticence, elle connaît le fonctionnement des cycles, elle ne va pas négocier son départ, elle le fait. Il ne s'agit pas non plus de décider de changer, la feuille ne fait pas ce choix, elle est ; sinon cela implique un effort. Le changement est quelque chose qui arrive quand j'accepte ce qui est (ici la nature d'une feuille de suivre son cycle).

Les forces agissantes en moi mettent en scène tout un scénario pour que j'expérimente la prochaine facette de qui je suis. Vais-je à présent choisir, non de fuir la situation, mais de la vivre, de la respirer, le l'accepter complètement ? Dans ce cas j'ai répondu au scénario de départ. Là, je peux faire un nouveau choix vers l'inconnu. Être en couple ou vivre au quotidien avec ses enfants nous rend difficile la possibilité de fuir, ils sont là tous les jours. Cette situation propose un tremplin d'évolution personnel, alors vivez la pleinement.

Quand je me rends compte que résister ou fuir ne me convient plus, je me retire de ce jeu, je ne mets donc plus d'énergie dans mes fonctionnements répétitifs et automatiques. Par exemple, je renonce à

soigner ou rafistoler ma feuille pour qu'elle tienne à l'arbre ; ça n'a aucun sens pour elle. Quelle étape va suivre ? De ressentir le vide, comme la feuille qui tombe : mes repères ne sont plus les mêmes et la confusion pointe le bout de son nez si je m'y accroche. Je peux choisir de réagir à cette situation pendant longtemps ou accepter ce vide et attendre l'atterrissage. Plus je suis monté haut dans l'arbre à la sueur de mon front pour avoir un statut social, et plus j'ai joué de nombreux rôles, plus le vol dans le vide sera long. Une fois la feuille à terre, je me rends compte que je ne suis pas la feuille... mais l'arbre tout entier comme un bel hêtre solide ; et ma conscience de moi change. Je peux aller jusqu'à choisir de ressentir le vol dans le vide comme étant une expérience agréable.

Ce temps de transition avec l'automne, où il m'est proposé de me dénuder, est l'occasion d'un accueil bienveillant avec moi-même : regarder ses blessures sans jugement, accueillir ses peurs avec douceur (pourquoi me faire violence en m'opposant ?), regarder les rôles que j'ai joués et laisser aller leurs manteaux (la terre n'attend que cela : recevoir ces feuilles pour bâtir son propre manteau d'un futur terreau ; la terre connaît les cycles). Quand un réel changement a eut lieu : un nouvel espace existe avec la création de quelque chose de nouveau. C'est donc aussi le moment de faire du vide dans vos maisons (grenier, cave etc.) pour ensuite créer du neuf !

C'est une invitation à aimer ; chaque changement qui est le fruit de l'acceptation amène à l'amour de soi. Vous pouvez lâcher prise aux feuilles qui ont joué leur rôle cette année ; ne vous identifiez pas à elles, remerciez-les. Laissez aller le passé ; il laissera place à de nouvelles capacités, de nouveaux talents, ou de nouvelles leçons à apprendre. Quand le vent souffle fort, laissez les feuilles de la peur s'en aller, au lieu de vous y accrocher, laissez aller, vivez l'acceptation du cycle ; observez ce qui reste et qui ne bouge pas quand la tempête vient vous visiter. Votre hêtre s'éclaircit, votre Être apparaît. J'inspire, j'expire, je Laisse Agir, et voici mon Être en Devenir.

L'acceptation crée un nouveau mouvement, crée une ouverture vers l'inconnu, là le changement arrive, non pas parce que j'ai décidé de changer, juste parce que j'ai choisi d'être.

Cette saison est également le temps de la récolte, alors voici une autre inspiration !

Imaginez-vous autour d'une mare qui contient plusieurs petits bateaux que vous tenez par des fils ou que vous télécommandez. Tout à commencé un jour, où en tant qu'enfant, un éducateur, un parent nous a montré puis donné un bateau, en disant : voilà ce que l'on attend de ce que tu en fasses : les choses fonctionnent comme ça, moi je veux que tu fasses ça etc. projetant ainsi ses attentes sur quoi faire, comment faire etc. Cela nous a fascinés au début : quelqu'un s'est intéressé à moi, m'a montré ce qu'est la vie de cette mare, et ce qu'il en attend. En répondant sans condition à la demande de l'autre, me voilà avec une nouvelle préoccupation. Cela me permet de comprendre pleins de choses, au point où j'y mets toute mon énergie pour faire au mieux, car à chaque fois que quelqu'un me donne des conseils sur le comment gérer mon bateau, je me sens reconnu et aimé !

Puis arrive des moments où la mare est moins calme, où le climat est plus agité. Décidément, le vent a souvent un rôle dans les histoires ! Chacun tient plus fermement le fil de son bateau ; parfois les fils s'entremêlent entre eux, créant des nœuds ; je tire plus fort, je veux contrôler tout cela et je ne veux pas que l'on touche à mon bateau (mon image de moi).

Lors de ces crises, on me chuchote à l'oreille qu'il existe des bateaux plus performants qui n'ont plus besoin de fil, qui peuvent être télécommandés ; cela évite ainsi de rentrer en relation avec l'autre et cela évite les nœuds. De plus en plus de personnes adoptent de perfectionner leur bateau et se laissent convaincre d'acheter des nouveaux équipements, de prendre un système télécommandé et un moteur, dont il faudra acheter le carburant. Les voiles ne sont plus nécessaires, car dépendre des humeurs de la nature c'est le passé ça. Ainsi chacun regarde son bateau, écoute scrupuleusement la voix qui lui chuchotait des conseils, jusqu'à s'approprier progressivement complètement cette voix. Toute l'intention est portée à regarder cette mare et son bateau, j'en oublie les autres conducteurs qui contrôlent leurs bateaux.

Puis soudain arrive un vent plus fort encore, la mare devient agitée, de plus en plus agité ; certains bateaux vont chavirer, d'autres vont couler. Pour certain ce sera douloureux de voir son bateau ainsi chavirer, tellement ils en ont pris soin, l'ont perfectionné pendant toutes ces années. Beaucoup de colère, de peur, de tristesse émergent pendant que le bateau submerge, comme le sentiment de se sentir démuné. Une sensation de vide se présente (ça vous rappelle quelque chose ?).

Certains se diront : et si j'en étais resté à la version fil, j'aurais pu le ramener vers moi et en prendre soin ; ils vivront avec ce regret. D'autres rempliront ce vide et se diront : j'ai une assurance, on va m'en redonner un autre ; l'assureur proposera même pour éviter les soucis une prise en charge plus grande : nous on sait gérer les crises, laisser nous les commandes et nous prendrons soin de votre bateau, il passera un contrôle régulièrement, nous lui donnerons le meilleur carburant etc. ; il vous restera juste à regarder tout cela se dérouler, comme dans un écran de télévision (regardant ainsi la vie que l'on veut vous montrer, sans effort). D'autre encore ne prendrons plus le risque de remettre leur bateau de rechange au large ; leur bateau va ainsi s'isoler des autres bateaux, restant au port, un peu plus en retrait de cette vie sociale, se renfermant sur eux-mêmes.

Et d'autres, écouteront le vide en eux-mêmes laissé par cette perte. Et là qu'est-ce qu'il reste ? Non pas l'arbre nu ! Moi, l'être qui était aux commandes, et peut-être quand j'aurai fait le deuil de cette identification au bateau, je lèverai mes yeux, et je verrai tout ces êtres autour de la mare. Mes yeux s'ouvrent à une toute autre réalité. Avant, j'étais tellement capté par mon bateau afin qu'il soit le plus beau, le plus performant, le plus, le plus, le plus, que j'en avais complètement oublié ceux qui les téléguidaient.

Ainsi je me rends compte que je jouais un jeu, que je n'étais pas dans la vie, j'étais dans la forme ; une forme qui ne me dis pas qui je suis, mais qui était le fruit d'un conditionnement, d'attentes extérieures. Je m'ouvre à mon être. Je me sens perdu car je n'ai pas appris à rentrer en communication avec l'autre de cette manière. J'en ai même oublié que j'existais, et que l'autre existait, tellement j'étais happé par mon bateau.

Le réel changement ce n'est pas de changer des équipements dans son bateau ou côtoyer d'autres bateaux qui ont mon standing, c'est renoncer à cela pour s'ouvrir à la vraie relation, avec moi-même, avec l'autre. Là je suis sans filet, je n'ai plus rien à contrôler, à montrer, à chercher. Je contacte le Je Suis, je contacte une présence en moi. Je découvre l'autre. Je retrouve mon regard neuf. La relation authentique peut émerger.

Donc que faites-vous quand vous ressentez la peur, le vide ? Vous vous agitez pour le remplir et le remplir à tout prix en cherchant des solutions ? Vous vous en remettez encore davantage à l'autre pour qu'il prenne en main, ma santé, ma vie ? Ou vous vous détachez de ce grand jeu, et avancez vers vous-même, puis vers l'autre ?

Peut être que j'ai besoin de mourir à moi-même plusieurs fois pour m'ouvrir à ce lâcher prise. Mais suite à cette première mort, j'aurai toujours le souvenir en moi-même de ce contact avec qui je suis. Et même si ma difficulté à regarder et accueillir mes blessures m'amène à les mettre à nouveau loin de moi, en mettant en place un nouveau bateau, l'être en moi qui s'est senti regardé continuera à tout mettre en œuvre pour renouer ce contact. Je ne pourrai plus faire comme avant, je ne pourrai plus poursuivre certaines activités, m'exprimer comme avant, nourrir certaines relations, répéter les mêmes actes, etc. Quand un vrai changement s'est effectué, je ne peux plus revenir en arrière.

Repérez les moments de votre vie où vous êtes en mode automatique, et pensez au bateau. Qui tient les rênes ? Où mettez vous le pouvoir de choisir à ce moment là ? Quelle conscience avez-vous de ce qui se joue en vous ?

*Être conditionné rend tout conditionnel,
Les relations, l'amour, tout ça n'est plus réel,
Je peux retrouver la liberté pour un amour plus fraternel.
Découvrir l'inconnu, une sensation d'éternel.
Un cœur à cœur vous est proposé,
De sortir de votre moi conditionné,
De vous écouter, vous positionner, vous affirmer,
Sur ce chemin de la liberté, osez, créez !
Et votre vie va changer !
Non parce que je l'aurai décidé,
Parce que je me serai aimé.*

Christophe MEIGNEN

Au plaisir de vous voir ou de vous lire,
Xavier MEIGNEN et toute l'équipe de l'ECAP de Nantes
58 rue Alfred de Vigny - 44300 NANTES - Tél : 02 28 08 05 55
E-Mail : secretariat@ecapnantes.fr - Site : www.ecapnantes.fr