

Bonjour à toutes et à tous !

Voici notre dernière info ECAP de l'année 2009 avec pleins d'infos à vous communiquer :

**Formations du Mois (Nantes) :** [www.ecapnantes.fr/parcours/Toutes\\_les\\_formations.html](http://www.ecapnantes.fr/parcours/Toutes_les_formations.html)

- Janvier 2010 :

- **RP 5** : le 09 janvier 2010 : animé par Sylvie JUGE
- **BOB N°2 du 3 en 1** : du 08 au 10 janvier 2010 : animé par Christophe MEIGNEN
- **Practicum 3 en 1** : le 11 janvier 2010 : animé par Christophe MEIGNEN
- **Auto-TIPI** : le 12 janvier ou le 12 (au soir) le 13 au matin : animé par Aleth NAQUET
- **Le Baromètre et le Corps** : le 14 janvier 2010 : animé par Christophe MEIGNEN
- **Le Baromètre et la Vie** : le 15 janvier 2010 : animé par Christophe MEIGNEN
- **TFH et Métaphores** : le 16-17 janvier 2010 : animé par Xavier MEIGNEN
- **Stress Release 1-2** : du 21 au 24 janvier 2010 : animé par Gabriele SIECK
- **Practicum Edu-K** : le 26 janvier 2010 : animé par Christophe MEIGNEN
- **AMC 2** : du 27 au 29 janvier 2010 : animé par Christophe MEIGNEN
- **RP 2** : le 28-29 janvier 2010 : animé par Sylvie JUGE
- **Coaching 1** : le 30-31 janvier 2010 : animé par Yan DELAVALD

- **Nouvel Atelier** : Afin de vous donner la possibilité de prolonger votre apprentissage et votre pratique de la méthode AMC/ESPERE, en plus des 12 jours de formation, un atelier mensuel animé par Christophe MEIGNEN, vous est proposé à l'ECAP de Nantes, de 18h30 à 21h30 (30 euros - 3 heures - aucun pré-requis) les : **Jeudi 14 janvier 2010, Lundi 22 février 2010, Jeudi 25 mars 2010, Vendredi 19 avril 2010, Jeudi 20 mai 2010, Jeudi 24 juin 2010.**

- **Conférence du mois de Janvier 2009** (Réserver votre place par e-mail - entrée gratuite) :

- . **Constellations Familiales** : Vendredi 08 de 18h à 21h animé par Anaud DETIVAUD
- . **TIPI** : Lundi 11 de 18h30 à 21h animée par Aleth NAQUET
- . **Nutrition** : Vendredi 15 de 18h30 à 21h animée par Nathalie GAUDIN

**Article en Éducation Kinesthésique** : L'ECAP écrit dans le Journal de Brain Gym France !

↳ <http://www.ecapnantes.fr/actualites/images/Brain-Gym-Christophe-Meignen-Libella.pdf>

N'hésitez pas à vous abonner à leur journal trimestrielle <http://www.braingymfrance.org> !

**Formations du Mois de Janvier (Tours) :** **BG2** : 4-5 janvier 2010, **TFH 1** : 21-22 janvier 2010

↳ <http://www.ecaptours.fr>

**DVD du mois** : « La Méthode E.S.P.E.R.E. » de Jacques Salomé

↳ [http://www.ecapnantes.fr/livres/index\\_livres.html](http://www.ecapnantes.fr/livres/index_livres.html)

**Livres du Mois** : ↳ [http://www.ecapnantes.fr/livres/index\\_livres.html](http://www.ecapnantes.fr/livres/index_livres.html)

« Ne plus vivre sur la planète TAIRE » de Jacques Salomé, Édition Seuil

« Éduquer ses enfants, s'éduquer soi-même » de Naomi Aldort, Édition Ariane

**Citations du mois :**

**Citations de Jacques Salomé** : « Si je ne suis pas un bon compagnon pour moi, c'est aussi cela que je propose à autrui. » « Si elle attend le respect chez cet homme, c'est que vraisemblablement, elle ne se respecte pas. » « S'affirmer c'est accepté d'être adulte. Être adulte c'est renoncer à l'approbation d'autrui. » « Quand il y a le silence des mots, se réveille le silence des maux. » « Ma capacité d'écouter ma fille ou mon fils va être altéré parce que la grande habilité des enfants, c'est de réveiller l'ex-enfant qui est chez moi. » « Une bonne relation ça n'existe pas c'est un mythe, il n'y a que des relations vivantes. » « Une cliente devant sa thérapeute qui se raconte, qui se raconte... ça sert à occulter. C'est pour ça que beaucoup de personnes utilisent les mots, surtout pour ne pas se dire. »

**Citations de Naomi Aldort** : « Paradoxalement, les compliments et les récompenses sont susceptibles de nuire à l'amour-propre de l'enfant aussi sûrement que les critiques. » « Évitez les compliments, reflétez plutôt les sentiments exprimés par votre enfant et partagez sa joie. » « L'enfant qui s'efforce d'accomplir quelque chose d'utile doit entendre exclusivement des mots de gratitude, non pas une évaluation en règle. » « L'enfant construit son estime personnelle sur l'étincelle de bonheur qu'il perçoit dans vos yeux quand vous le regardez »

**Actualités :**

\* **Optimiser son sommeil et dormir moins en récupérant mieux, c'est possible !**

. Christophe MEIGNEN nous explique comment :

[http://www.ecapnantes.fr/actualites/images/Gerer\\_et\\_Optimiser\\_son\\_Sommeil.pdf](http://www.ecapnantes.fr/actualites/images/Gerer_et_Optimiser_son_Sommeil.pdf)

+ Article de Nicole Gratton sur le sommeil :

<http://www.alternativesante.com/gazette/sections/section.asp?NoSection=31&NoArticle=965>

+ Article de Christelle Pangrazzi publié dans la revue "Ca m'intéresse" du mois de Décembre 2009

- p.76 : [http://www.ecapnantes.fr/actualites/images/Sommeil\\_1.jpg](http://www.ecapnantes.fr/actualites/images/Sommeil_1.jpg)

- p.77 : [http://www.ecapnantes.fr/actualites/images/Sommeil\\_2.jpg](http://www.ecapnantes.fr/actualites/images/Sommeil_2.jpg)

\* **Formation sur les Élixirs floraux contemporains du laboratoire DEVA à Nantes** : J-F Legall et Mirafior organisent une formation Élixirs Floraux contemporains du laboratoire DEVA les 16 et 17 janvier 2010 à l'hôtel Kyriad gare 8 allée du Commandant Charcot à Nantes :

↳ <http://www.les-rencontres-personnelles.over-blog.com/article-formation-elixirs-floraux-contemporains-du-laboratoire-deva-a-nantes-39429796.html>

**Réflexions du mois de Christophe MEIGNEN** : « De l'expression à la communication »

Le stage AMC/ESPERE que j'ai transmis le week-end dernier m'a inspiré cette réflexion du mois.

**S'exprimer**, c'est « se faire comprendre par la parole », c'est « exprimer/manifester sa pensée » ou encore « tirer le suc d'une chose en la pressant ». C'est un mode d'expression très courant dans notre société, et pour ainsi dire le seul.

**Communiquer**, c'est tout autre chose. Nous ne savons en général pas le faire. Nous n'avons d'ailleurs souvent pas idée de ce que cela veut dire. Pour reprendre une définition du dictionnaire, comme ci-dessus, communiquer c'est « l'action d'établir une relation avec autrui ». Quand deux pièces sont reliées entre elles par une porte ou un couloir, elles communiquent. La notion de relation existe ici : une relation interpersonnelle (avec les autres), et une relation intra personnelle (avec soi-même). Communiquer réellement avec l'autre nous renvoie aussi directement à notre capacité à communiquer avec nous-mêmes (qui rejoint notre capacité à nous écouter).

La confrontation entre s'exprimer et communiquer me renvoie à ma première formation avec la méthode ESPERE, où après avoir travaillé sur moi et m'être formé à plusieurs techniques pendant des années, je me retrouvais d'un seul coup au banc de l'école, dans un espace que je n'avais pas encore exploré : celui de la communication relationnelle. Cet espace allait bien au-delà de mes attentes, et pourtant il y répondait profondément. Pour avoir investi de nombreuses méthodes, je n'ai pas rencontré cette pédagogie ailleurs, ni dans des techniques, ni dans les approches psychologiques : la communication relationnelle authentique a très peu d'espace d'acroche. Beaucoup de techniques augmentent les capacités et l'efficacité, au risque de devenir des performeurs d'ego, mais peu d'entre elles donnent de l'espace à un savoir-être.

Bien qu'elle se retrouve dans très peu de méthodes, c'est à travers le savoir-être et le savoir-faire de certaines personnes qu'elle transparait. **L'authenticité** d'une personne naît de sa capacité à communiquer avec l'ensemble des parties d'elle-même, avec son enfant intérieur, avec la petite fille ou le petit fils qu'elle a été, avec la jeune femme ou le jeune homme qu'elle a été etc. L'authenticité se découvre, elle émerge petit à petit, du fond de soi, en prenant soin de son enfant blessé, ainsi que des parties de soi-même

abandonnées, comme laissées pour mortes, inexistantes. L'authenticité apparaît quand je recrée du lien en moi-même afin de recontacter le beau ou le moins beau en moi, le vivant en tout cas ! Faire le choix de se laisser choir, c'est ne pas se donner la possibilité de rejoindre la perspective qu' « il est toujours temps d'avoir une enfance heureuse », comme disait Jacques Salomé. Avoir une belle relation avec soi est la garantie d'une relation authentique avec l'autre.

Ma difficulté à être en lien avec ces parties de moi-même est le résultat de la construction progressive tout au long de ma vie d'une image de moi, d'une parure que je vais montrer à l'autre. S'exprimer, c'est parler de cette parure, de cette image de soi, de cette protection sous le manteau de nos rôles infinis. Ce n'est en aucun cas communiquer. L'authenticité est absente. Cette parure s'exprime aussi souvent devant un miroir, lorsque l'on ne s'aime pas tel que l'on se voit. Normal ! Regarder l'image de la mort n'est pas confortable. Elle nous renvoie directement aux parties blessées, non vivantes de soi, dans nos adaptations passées aux attentes des autres.

J'imagine que le jour où, devant un miroir, je me trouverai beau/belle, la communication relationnelle que j'entreprendrai avec moi et les autres se reflétera dans mon authenticité à être et pourra commencer à prendre son amplitude. Le miroir n'est-il pas aussi l'autre ? Quel regard ai-je sur moi face à chaque personne de ma vie ?

Parler de moi, c'est me montrer tel que je suis. Parler de mon image de moi c'est mentir à cette partie authentique de moi, c'est aussi mentir à l'autre. Cette forme d'expression, cette parure, a un goût de mort. Cette image de soi s'est construite sous les attentes des autres, leurs exigences dans l'enfance ; elle a figé notre vivance. A ce titre, l'art actuel, qui en est une des formes d'expression, est devenu le terrain d'un exutoire d'image de soi, d'ego, de névrose, de non-vie. La réelle création, le véritable art, est celui qui montre de soi à l'autre, celui qui touche le cœur, qui parle à tout notre être, qui transpire l'authenticité, qui fait éclore la vie chez celui qui la regarde.

La méthode ESPERE de Jacques Salomé (AMC - Apprendre à Mieux Communiquer), apprend à communiquer avec l'autre, et à communiquer avec soi-même. Je ne peux réellement communiquer avec l'autre que si j'ai appris à communiquer avec moi, avec les parties de moi. Ce sont ces parties que j'ai choisi un jour de ne plus considérer, car elles mettaient en difficulté l'autre dans sa capacité à les recevoir. Trop de vie chez un enfant dérange le parent qui en manque, car lui aussi est renvoyé à l'ex-enfant en lui qui a pris un chemin de mort.

En ce sens, la communication relationnelle est une pédagogie unique, dont l'expression serait un ersatz. Je peux être un performeur pour m'exprimer (et de nombreuses techniques enseignent cela) et être un handicapé de la communication relationnelle. Choisir de communiquer, c'est prendre le risque de laisser tomber le masque de la mort, et prendre le risque de l'authenticité et de la vie. Il y a parfois tellement de faux-semblants de vie qui sont mis devant ce masque de mort que l'image de soi peut paraître très vivante alors que la vie ne circule finalement pas beaucoup. Si je ne me ressens plus dans mon corps, ni dans ma relation aux autres ; si je n'ai plus accès aux images de mon enfance, là où il y avait le plus de vie, ni accès aux images de mes rêves, c'est qu'un voile de mort s'est déposé sur moi.

Apprendre à mieux communiquer, c'est mettre en commun le vivant en soi, c'est prendre le risque de se dire à nouveau, c'est se donner la possibilité de lever le voile pour se relier avec les parties les plus vivantes de soi. Il est aujourd'hui possible de communiquer à nouveau, d'apprendre à le faire avec des outils concrets, de prendre soin de ses blessures, d'achever ses situations passées ; pour ne plus avoir peur de se blesser par ce que l'autre envoie, de se ré-ouvrir à présent à la vie.

**Apprendre à mieux s'exprimer serait un parlé efficace qui permet d'atteindre ce que l'on souhaite et ce que les autres attendent de soi ; c'est en lien avec son image de soi, son ego (sois parfait, sois à la hauteur, sois compétent, sois aimable, sois plus doux, etc.), ce n'est pas ce que propose cette pédagogie.**

**Apprendre à mieux communiquer propose d'apprendre à faire circuler la vie dans la relation à l'autre et à soi, par une mise en commun du vrai en soi, du plus vivant de soi.**

Il est possible de continuer à se croire en relation avec l'autre en mettant devant soi une image toute faite de non-vie. Il est aussi possible de se donner un espace d'accueil de soi et de mettre dans la relation à l'autre de la vie, afin d'augmenter la sienne, et de donner la possibilité à l'autre de contacter la sienne. Quand je vois certains enfants, j'entrevois les pas qu'il me reste à faire pour les rejoindre dans leur vivance et leur authenticité.

Cette période de fin d'année, où la famille prend généralement une place plus importante, donne la possibilité de communiquer avec l'autre avec plus d'authenticité. Avoir le courage de ne plus se cacher derrière une image de soi morbide, et de parler de soi à l'autre, c'est tout ce que je vous souhaite. Que la fête ne soit pas la fête des parures, mais la fête des cœurs qui auront pu se dire dans la vraie vie !

Christophe MEIGNEN

Au plaisir de vous voir ou de vous lire,

Toute l'équipe de l'ECAP de Nantes vous souhaitent d'agréables fêtes de fin d'année et vous donnent rendez-vous à l'année prochaine !

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](mailto:secretariat@ecapnantes.fr) - Site : [www.ecapnantes.fr](http://www.ecapnantes.fr)