

Bonjour à toutes et à tous,

Voici notre première info ECAP de l'année 2010 !

Formations du Mois de Février-Mars : www.ecapnantes.fr/parcours/Toutes_les_formations.html

* **Février 2010 :**

- **Écoute Tissulaire 1** : le 11-12 février 2010 : animé par Julien GUERRY
- **Edu-K n°1-2 (Brain Gym 1 et 2)** : du 21 au 24 février 2010 : animé par Christophe MEIGNEN
- **UTC N°3 du 3 en 1** : du 25 au 28 février 2010 : animé par Christophe MEIGNEN

* **Mars 2010 :**

- **Nutrition 1** : le 04-05 mars 2010 : animé par Nathalie GAUDIN
- **TFH 4** : le 06-07 mars 2010 : animé par Xavier MEIGNEN
- **Les Réflexes dynamiques et posturaux** : du 11 au 14 mars 2010 : animé par Paul LANDON
- **PNL 1** : du 17 au 19 mars 2010 : animé par Aysseline DE LARDEMEILLE
- **Practicum 3 en 1** : 23 mars 2010 : animé par Christophe MEIGNEN
- **Edu-K 3-4 (OO-DdM)** : du 25 au 28 mars 2010 : animé par Christophe MEIGNEN
- **RP 3 (groupe B)** : le 25-26 mars 2010 : animé par Sylvie JUGE
- **RP 6 (groupe A)** : le 27 mars 2010 : animé par Sylvie JUGE

- **Atelier AMC-ESPERE** : 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 : **Lundi 22 février 2010, Jeudi 25 mars 2010, Vendredi 19 avril 2010, Jeudi 20 mai 2010, Jeudi 24 juin 2010.**

- **Modification de dates** : La date de Validation du Parcours pour devenir « Kinésologue Praticien » est avancée au **10 et 11 juin 2010 (à la place du 14 juin 2010)** : merci de vous inscrire auprès du secrétariat de l'ECAP.

Livres du Mois : Voici une sélection de très bons livres pour les parents :

↳ http://www.ecapnantes.fr/livres/Livres_du_mois_p1.html

Citations du mois :

« Quand nous cessons d'écouter, nous cessons d'aimer » Michel BOUTHOT
« C'est possible, si je le fais » Jacques SALOMÉ

Actualité : L'ECAP de Tours termine son cycle en cette année 2010 ; elle lève la grande voile vers Nantes qui l'appelle et rejoint cette ville avec joie pour de nouveaux projets...

Actualité Santé : Cours, Conférences et Séminaires de Jean-Jacques Crèveœur en Belgique, en France, en Suisse - du 8 mars au 11 avril 2010 : http://www.ecapnantes.fr/actualites/index_articles_Sante_Publique.html

Réflexions du mois de Christophe MEIGNEN : Choix (= choix de vie) / Non Choix (= choix de mort)

Les stages « Baromètre de la Vie » et « Baromètre sur le Corps » que j'ai transmis en janvier 2010, ainsi que les retours des stagiaires m'ont inspiré cette réflexion du mois. Dans le Baromètre du comportement du Concept 3 en 1, les mots Choix/Non choix renvoient à la période de la Conception à la Naissance. Une des finalités de ce baromètre est de recontacter avec conscience le Choix initial du début de ma vie.

Au cours de cette période, l'embryon, puis le fœtus, puis le bébé sont confrontés plusieurs fois à la mort. C'est comme s'ils avaient fait un choix de vie à un moment donné, et que ce choix devait être renouvelé régulièrement, comme une possibilité de continuer à vivre ou non : le choix de l'ovule de phagocyter un

spermatozoïde ; le choix de s'accrocher à la vie alors qu'au moins 50 à 80% des autres fœtus non viable meurent dans les 3 premiers mois de la grossesse ; le choix de croître pendant la gestation alors que le milieu de vie et le contexte de l'arrivée de l'enfant peuvent être porteurs de non vie ; le choix de naître qui amène une collaboration d'accouchement avec la mère. Nous naissons donc après avoir fait maintes fois le Choix de la Vie !

Combien d'autres choix ou non choix vont m'être proposés (que je choisis de subir ?) ensuite dans ma vie d'enfant, d'adulte ? Les phrases « On ne fait pas toujours ce dont on a envie » « Je n'ai pas choisi cette situation » « Dans la vie on n'a pas le choix » posent des germes de mort, car l'espace que je souhaitais investir se trouve soudainement figé par un impossible. La parole d'un parent pour un enfant est parole de vérité. L'enfant se forge sur cette empreinte pour les années à venir !

Être dans le non choix, c'est comme un choix conscient de mort. Dans combien de situations je me sens dans le non choix ? Sentez la non vie en vous dans ces instants, et observez comment votre corps s'arrange pour équilibrer en vous-mêmes ces contradictions : la vie et la mort sont très intriquées et entremêlées. Ce sont aussi autant de situations où je peux faire des choix de vie !

Choisir peut aussi être un choix déguisé, un choix inconscient de mort, car il réactive une situation passée. Ce peut être une mise à jour d'un choix de mort de nos ancêtres, réactualisée par la situation présente, où il nous est désormais possible de faire des choix de vie, de faire germer la vie à nouveau.

Le stage court s'appelle « Baromètre de la Vie ». L'autre, « Baromètre sur le Corps ». Le Non choix dans le baromètre du comportement se situe dans le niveau Corps. Le lien est évident : la maladie, le manque d'énergie, etc. sont autant de non vies, autant de choix de mort que l'on a faits dans le passé et qui ne correspondent plus à notre besoin et notre capacité à vivre aujourd'hui. Aujourd'hui, car dans le passé nous avons fait au mieux avec ce que nous étions.

Aller vers plus d'ACCEPTATION (*les mots en majuscules sont dans le Baromètre du Comportement*) de ce qui est, afin d'ÊTRE DISPOSÉ à faire les premiers pas vers nos INTÉRÊTS ESSENTIELS nous amène progressivement vers le dernier étage du baromètre : le CHOIX. Ces relations proposent de nombreuses possibilités pour prendre soin de la vie en soi : je respecte ma vie quand je donne un espace à mes désirs ; je donne de l'espace au vivant en moi quand j'accepte chaque situation telle quelle.

Nous pouvons également observer que ce choix peut être recontacté en vivant notre INDÉPENDANCE avec ENTHOUSIASME, en vivant notre ASSURANCE en nous-mêmes en tant qu'homme ou femme, en nous sentant à LA HAUTEUR, à ÉGALITÉ dans nos réalisations, nous permettant ainsi de nous sentir en ACCORD avec notre VOCATION, en PLÉNITUDE et UN. C'est à ce moment que je peux contacter cette notion de Choix/Non choix, comme incarnée dans mes cellules.

Je suis CHOIX. Je CHOISIS, c'est faire le choix de la vie ; le non choix c'est faire des choix de mort. Recontacter le choix initial que j'ai fait au début de ma vie, c'est honorer ma vie, c'est honorer la vie. Plus je suis dans la Vie, plus je contacte le but essentiel de ma vie.

Au cours de notre vie nous prenons un certain nombre de décisions (déménager, changer de travail, se marier, accueillir un enfant, ...). Sans rentrer dans la notion de qui choisit en moi à ce moment, ou encore est-ce un vrai choix ou un choix par défaut, ou le choix de l'autre... ce choix est soit un choix de vie, soit un choix de mort. Un choix de vie, comme accueillir un bébé, peut nous renvoyer à un choix inconscient de mort. Inconscient car il nous amène à rejouer le système familial dans lequel nous étions enfant. Si l'ambiance y était pesante et étouffante, après la mise au monde du bébé par la mère, au fil des mois et des années, une ambiance pesante et étouffante peut prendre place.

Combien de couples qui, avant de se marier, vivaient dans une vie intérieure et un dynamisme relationnel, voient s'installer après le mariage une sensation de non liberté et de manque de sens ? Ou encore après un déménagement ? Regardez quelle relation vos parents avaient dans votre enfance et quelle relation ils ont actuellement. C'est comme si les germes de notre devenir, de la reproduction étaient posés inconsciemment. En effet, notre fidélité filiale est très tenace quand la différenciation d'avec nos parents n'a pas été faite. Il n'y a point de fatalisme dont on ne puisse se défaire. Cette reproduction fidèle comporte une autre issue. La

reproduction existe lorsque la relation avec nos parents est fusionnelle. C'est ainsi que la différenciation à l'autre amène à ne plus faire comme l'autre, mais à vivre pour soi (en lien avec l'autre). Je suis bien différent d'eux, des autres. L'apprentissage de l'autonomie passe par là.

Quand ce mot Choix/Non choix arrive en séance (par le test musculaire, parce que la personne utilise ce mot ou parce que son corps exprime une somatisation etc.), il met en évidence que dans la situation du thème abordé, je suis dans la non vie, j'ai activé une empreinte de mort. La mort se traduit par moins de vie en moi, par la sensation d'être plus éteint, d'avoir moins d'énergie, moins de désirs ; ou encore je peux me montrer extrêmement vivant à l'extérieur en parlant beaucoup ou avec agitation, afin de ne pas être en contact avec le non vivant en moi.

Cette non vie en soi ne demande qu'à ce que nous l'accueillions pour être transformée sous notre regard bienveillant. Beaucoup de mémoires de non vie se réveillent lors de la création d'un couple, d'un foyer, réactivant la morbidité d'incestes, de viols, de décès, d'accidents graves, etc. Comme si je me trouvais dans le Non choix de porter ces mémoires de mes ancêtres, ou dans la réactivation de ce que j'ai vécu enfant. Quand nous savons que 60% des femmes et 40% des hommes ont subi un inceste, il n'est pas étonnant que lorsque je suis amené à recréer un foyer il y a une telle violence qui se réactive, se traduisant par une lourdeur, un état de fatigue ambiant, un mal être, une relation de couple qui se détériore, etc.

Parfois, par anticipation, à l'idée même de faire un choix, une plus ou moins lointaine impression nous fait sentir la non vie : interrogez la personne qu'on demande en mariage, la sensation est souvent entremêlée de joie, de doute, de vie, de non vie au regard de l'avenir. Il y a aussi quelque chose de très archaïque dans la reproduction ou la sexualité. Elles sont porteuses de vie. En même temps, donner la vie à un enfant peut être porteur de mort, car le relai de la vie, de la pulsion de vie est passé à la génération suivante (la vie est devenue passé pour ses procréateurs). Elle nous donne en tout cas la possibilité de contacter la mort en nous, pour enfin prendre soin de notre vie en tant qu'adulte.

Pour qu'un choix de mort inconscient devienne un choix de vie conscient, il est possible de lâcher prise à la branche de l'arbre morte sur laquelle je me suis construit, de renoncer à attendre que la vie pousse sur une branche sèche, de faire le choix d'arrêter de mettre tant d'énergie à la refaire pousser ; et de donner un espace pour que de nouvelles racines, de nouvelles branches poussent. Il est possible de laisser une place à une branche qui ne sera pas la continuité ou la reproduction d'un schéma passé, mais le fruit de ma créativité et de la vie que je choisis de laisser germer.

Jacques Salomé rajoute la notion de graine de vie. Comment je prends soin de la vie que j'ai choisie ou que l'on m'a donnée, comment j'amplifie ma vie, quel espace je donne à la vivance de ma vie ? N'est-ce pas le don le plus précieux qui m'est demandé : honorer ma vie, la valoriser, la considérer, la partager, en témoigner ? N'est-ce pas là un choix qui nous est souvent proposé au cours de notre vie (et non au cours de notre mort) : choisir la vie... une vie qui nous apporte de la vie, une vie qui nous rend vivant !

Le printemps approche, les branches mortes ont besoin de tomber pour donner de l'espace à la vie et à la germination. Allez-vous attendre l'hiver prochain pour vivre ou choisissez-vous la Vie dès aujourd'hui ?

En espérant avoir apporté des éléments supplémentaires concernant l'étage Choix/Non choix du baromètre du comportement, je vous souhaite un bon démêlage, une clarification entre Vie/Mort (= Choix/Non choix) !

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