

Bonjour à toutes et à tous,

Ca y est, la rentrée a débuté, avec une belle journée porte ouverte, qui a eu lieu le samedi 18 septembre. Nous étions 18 personnes de l'ECAP ([formateurs](#), [praticiens](#) et [animateurs des cours collectifs hebdomadaires](#)) et cette journée a été également l'occasion de tous se retrouver pour se connaître un peu plus. Le sourire de chacun et la joie émanant des visages m'ont montré à quel point cela est important d'œuvrer en équipe et je suis très heureux de faire partie de cette belle équipe !

### Infos du mois de Sept-Octobre :

\* L'ECAP est présent pour la 3<sup>ème</sup> édition au « [Salon Zen et Bio](#) » à Nantes du 08 au 10 octobre 2010. Cette année nous proposons [2 conférences](#) qui seront animées par Christophe MEIGNEN [1 conférence](#) qui sera animée par Marguerite CAREL. Télécharger votre [invitation gratuite](#) !

Voici les thèmes abordés :

- Vendredi 08 octobre à 11h : **Marguerite CAREL** ([Consultante Solisten à l'ECAP - Méthode Tomatis](#)) animera une conférence sur le thème de la [Méthode Tomatis](#).

- Samedi 09 octobre à 11h : "**ECAP - Centre de Formation pour devenir accompagnateur**" - Nous sommes des êtres émotionnels venus réaliser notre but essentiel dans notre vie. Le "Concept 3 en 1", un outil de clarification dans notre recherche de sens.

- Samedi 09 octobre à 14h : "**École Aux Mille Sourires**". **Ouverture d'une École Montessori** pour les 3 ans et plus. Une école du cœur, une pédagogie et une communication relationnelle, l'apprentissage d'un savoir être, d'un savoir faire et d'un savoir devenir, s'inscrivant dans la responsabilité individuelle et collective. Site internet : <http://www.ecoleauxmillesourires.fr>

### Stages du mois d'Octobre :

- "**AVS Edu-K**" animé par Céline POULAIN le 01 octobre pour ceux qui souhaitent réviser et pratiquer tout le protocole Edu-K (BG, OO-DdM, CdV) : 18h30 à 22h30.

- "**Les 7 Dimensions de l'intelligence**" animé par Paul LANDON du 02 au 06 octobre.

- "**Atelier AMC**" animé par Christophe MEIGNEN le 08 octobre de 18h30 à 22h,

- "**RP 1**" animé par Sylvie JUGE du 19 au 21 octobre : début de session !

- "**Atelier Généalogie**" animé par Olivier MAURIES le 21 octobre : début de session !

- "**RP 7**" animé par Sylvie JUGE le 22 octobre : on se rapproche de l'examen...

- "**Brain Gym**" animé par Christophe MEIGNEN du 23 au 26 octobre : début de session !

- "**AVS 3 en 1**" animé par Céline POULAIN le 27 octobre : pour ceux qui souhaitent réviser et pratiquer le 3 en 1.

- "**SN**" animé par Christophe MEIGNEN du 28 au 31 octobre

### Livres du mois : [Les bandes-dessinées de Bickel](#) : [voir son site](#)

- « L'amorce d'un changement se dessine, le meilleur du Bickel »
- « Être heureux le théâtre de la vie »
- « Le malade enchaîné »
- « Vaccination la grande illusion »
- Et bien d'autres...

### Citations du mois : issues des bandes dessinées de Bickel

« Dès l'instant où vous suivez quelqu'un vous cessez de suivre la vérité » **Jiddu Krishnamurti**

« Votre vision devient claire que lorsque vous pouvez regarder dans votre cœur. Celui qui regarde à l'extérieur, rêve, celui qui regarde à l'intérieur, s'éveille » **Carl Jung**

## Réflexion du mois : « La prise de conscience, clé du changement. »

Un client vient souvent vous rencontrer pour que vous apportiez des solutions à ses problèmes ou pour qu'il aille mieux. Si vous prenez cette posture de pourvoyeur de solutions, il est possible que le client aille effectivement mieux. Mais cela revient à voir un médecin pour un problème de santé, repartir, recouvrir la santé quelques jours ou semaines plus tard, puis après quelques semaines ou mois, revenir pour le même problème de santé ou pour un autre. Quelle est la valeur ajoutée en termes de qualité d'être ? Aucune. Au passage, cela a sans doute renforcé le schéma suivant : j'ai besoin d'une autorité extérieure pour aller mieux.

S'il n'y a pas de prise de conscience du client sur l'un de ses comportements lors d'une séance individuelle, peut-être vous êtes-vous concentré exclusivement sur le fait de diminuer son stress. Votre écoute n'a pas suffi à l'accompagner dans une prise de conscience. Il se peut aussi que le client ne souhaite pas changer positivement sa vie, il est alors de votre responsabilité de le lui faire entendre, de repérer son fonctionnement et de l'amener à prendre conscience de sa résistance ; ainsi vous ne collaborez pas à son fonctionnement. La personne est bien responsable d'elle-même, et peut choisir de tourner en rond. Si vous ne repérez pas ce fonctionnement chez l'autre, il se peut que vous ne viviez pas vous-même une liberté et un bien-être dans le secteur de vie que la personne évoque. C'est ainsi que nous avons plus de discernement en regardant quelqu'un qui n'est pas de notre famille. Une personne prend en général rapidement conscience de qui elle est quand vous avez vous-même exploré et dépassé le thème de travail évoqué.

La prise de conscience peut se faire de nombreuses manières, comme par l'apprentissage d'une règle éducative. Assurez-vous cependant que cela corresponde bien à l'une de ses demandes. L'approbation de votre client ne signifie pas qu'il a eu un déclic, et qu'il va intégrer cette information dans sa vie. Quand il a une réelle prise de conscience, il change aussitôt quelque chose dans sa vie. Les prises de conscience peuvent se faire seul, ou bien en échangeant avec une personne, ou encore lors d'une formation etc. Mais après un travail sur soi, si le client ne contacte pas son désir de mettre en place un nouveau choix et comportement dans son quotidien, c'est bien que cette prise de conscience n'a pas eu lieu. Si, en fin de séance, il a un exercice à faire à la maison, et qu'il sait très bien qu'il ne le fera pas, c'est qu'il manque une prise de conscience ou que l'exercice n'est pas adapté. Il est alors plus important de poser un acte symbolique ou réel.

En tant que client, ayez le courage, quand vous recevez une séance, de dire à votre accompagnateur : « J'ai bien compris ce qui se joue pour moi dans cette situation, mais il me manque un éclairage, un déclic, une prise de conscience pour avoir la motivation et le désir de faire quelque chose pour moi, pour me mettre en mouvement aussitôt la séance faite. Ce n'est pas toi qui ne m'as pas 'correctement' accompagné ; c'est bien moi qui résiste au changement, et qui suis en difficulté pour accueillir les informations de la séance, et me prendre en charge dans ma vie ».

Lorsqu'un bien-être émerge d'une séance, c'est peut-être une satisfaction pour le client et pour vous, mais je vous invite à aller plus loin et à vous dire que ce n'est pas suffisant. Un réel changement fera suite à une prise de conscience, et modifiera : mes habitudes, mon rapport à moi-même et à l'autre, et mon bien-être sur la durée. Un mal-être peut toutefois persister ou même apparaître pendant un temps (me sentant par exemple fortifié dans le fait de me respecter, je devrai me dépasser en me positionnant dans une relation ; mais ensuite, quelle liberté !)

Ne devenez pas le fournisseur de conseils, comme un lecteur de magazines de recettes. Est-ce que les gens changent leurs habitudes alimentaires, perdent du poids, sont plus heureux, fument moins, arrêtent de se droguer, en lisant les nombreux articles de santé, de psychologie, spirituels ? ... non ! C'est bien souvent une fuite en avant. Un conseil amène rarement une prise de conscience, mais crée une boulimie, un appel vers l'extérieur, vers toujours plus d'information, et toujours moins d'autonomie, et finit pas nous paralyser. Nous baignons ainsi dans la sensation d'aller mieux, mais au fond, nous ne nous sentons pas vraiment en vie. Nous risquons de devenir un coq en pâte, perfusé par les conseils, perdu dans une multitude d'informations souvent contradictoires, orientées vers l'extérieur : mangez ceci ou cela, prenez des compléments alimentaires, appliquez soigneusement des soins de beauté, pratiquez plus de sport, ... La réalité nous renvoie d'ailleurs ce comportement à travers par exemple les remarques désobligeantes d'un conjoint : « Tu n'en n'as pas fini avec tes livres, tes revues et tes recettes ! » Le vrai changement se passe à l'intérieur, et la prise de conscience émerge toujours, en temps voulu, de l'intérieur vers l'extérieur ! L'inverse a tendance à nous abrutir. C'est ainsi qu'une écoute de qualité propose un espace à la personne pour s'écouter elle-même.

Le conseil donné à un client crée aussi une réaction consciente ou inconsciente de refus - à moins que la personne puisse elle-même s'approprier ce conseil et qu'une prise de conscience s'opère à ce moment-là ou lors de sa mise en pratique. Cela lui demande une certaine maturité, et nécessite qu'elle se réapproprie le conseil à sa manière. Cela sous-entend toujours ce mouvement de l'intérieur vers l'extérieur.

Aller vers un mieux-être sans passer par une prise de conscience, c'est prendre le risque de faire l'économie de choix essentiels dans sa vie pour se réaliser. Puisque tout va mieux, on tourne en rond dans un pseudo-confort, certes moins angoissant, mais rapidement terriblement ennuyeux. L'ennui en tant que source d'angoisse est très rapidement remplacé par une suractivité et, comme un automate, nous remplissons le vide et consommons. Ce n'est pas pour autant que la joie et l'enthousiasme de vivre émergent, c'est davantage une tentative de rechercher des moments de bonheur, souvent futiles, car devenus dépendants. C'est suite à des choix, des positionnements, des affirmations que la vie en soi va pouvoir s'exprimer. Sans cela, nous ne faisons que composer avec la mort et diminuer les effets collatéraux de choix et de positionnements non faits dans le passé. Le mal-être, le manque de vie ne sont que les conséquences de choix non essentiels ou de non-choix.

En regardant notre passé, nous constatons que c'est souvent lorsque nous étions à bout de forces, ou face à un mur, que nous avons posé des choix importants, qui ont radicalement et bénéfiquement changé notre vie. Quand nous nous disons, dans une attitude de retrait, par fuite ou inhibition, que tout va à peu près bien, nous composons avec la vie et devenons progressivement sans goût, fades, tièdes. Par contre, les situations les plus radicales de notre vie nous mettent face à une prise de conscience nécessaire. Notre être nous pousse à cela, nous confronte à ces situations pour prendre conscience de qui l'ont est, pour grandir.

Diminuer le stress allège quelque peu une vie qui peut être difficile, diminue la souffrance, mais ne nourrit pas notre être. Ce sont les prises de conscience qui nous nourrissent profondément. Notre être a des besoins essentiels. Les ignorer ne nous prémunit pas des situations significatives de la vie au cours desquelles nous serons confrontés à faire des choix. Plutôt que de repousser cette échéance, et au cas où vous préféreriez la douceur, je vous invite à prendre dès à présent conscience des petits écarts essentiels du quotidien (ils sont en général répétitifs, mais nous y restons malgré tout sourds et aveugles !). L'ego quant à lui vit mieux et met en place moins de résistance quand le changement est progressif, mais seul notre être connaît notre rythme juste.

Une prise de conscience apparaît parfois lorsque je me donne plus d'espace. Mais se rendre plus « mou » par une diminution du stress n'est pas pour autant un moyen plus légitime que d'être sous pression et d'être amené à faire un choix par la force des choses. Beaucoup de personnes ne travaillent pas sur elles et grandissent dans la vie car elles se respectent, posent des choix justes, et prennent le risque de la désapprobation de l'autre en s'affirmant. Les réels changements se font en dehors du cabinet de consultation. Ce stress, cette énergie contraire, c'est ce qui nous permet de nous surpasser. Les grands changements surgissent après un dépassement, qui est la conséquence d'actes posés, parfois avec assurance ou tremblement.

Il est possible de se contenter, en tant qu'accompagnateur, du mieux-être de la personne suite à une séance, mais entendez que cela correspond peut-être à un besoin de rassurement dans votre capacité à accompagner l'autre. C'est pourquoi être accompagnateur demande d'avoir soi-même posé des actes significatifs, qui vous ont amené à plus de conscience et vous ont permis de changer vos comportements non essentiels pour vivre des comportements essentiels. L'enfant n'apprend-t-il pas par l'exemple ? Il n'apprend pas lorsque vous lui demandez de faire telle ou telle chose et cela vous demande de le répéter x fois ; en général il finit par se soumettre et exécuter. Il en est de même quand vous accompagnez quelqu'un ; même si la personne ne connaît pas votre vie, elle sait très bien inconsciemment, voire instinctivement, si vous menez une vie dans le dépassement, ou dans la fuite et la non-confrontation avec la réalité.

Je vous souhaite de belles prises de conscience, et qu'elles ne soient pas que belles, mais essentielles, et actives !

Christophe MEIGNEN

Nous vous souhaitons un très bel automne, et au plaisir de vous rencontrer, de vous revoir ou de vous lire,

Xavier MEIGNEN  
Directeur de l'ECAP