

Bonjour à toutes et à tous,

Info du moment :

- L'ECAP était présent début octobre, pour la 3^{ème} édition, au "Salon Zen et Bio" à Nantes. Christophe MEIGNEN a animé 2 conférences que vous pouvez écouter [sur le site internet](#).
- A compter du mardi 23 novembre 2010 : démarrage d'un nouvel atelier hebdomadaire, tous les mardis, animé par Christophe MEIGNEN sur le thème : "[Déployer son être. Couronner sa vie. S'ouvrir au tout autre](#)"
- Depuis la rentrée de sept. 2010, nous avons mis en place, pour les personnes qui suivent le cursus de kinésiologie à l'ECAP, des bilans d'auto-évaluation des compétences acquises tout au long de la formation dans les différents modules (Edu-K, Concepts 3 en 1, TFH) : contacter [Céline POULAIN](#) si vous souhaitez vous les procurer.

Stages du mois de Novembre 2010 :

Voici 3 journées de Practicum ou vous pouvez assister en tant qu'observateur, ou en tant que pratiquant :

- "[Practicum 3en1](#)" animé par Christophe MEIGNEN et Céline POULAIN le 16 novembre,
- "[Practicum Edu-K](#)" animé par Christophe MEIGNEN et Céline POULAIN le 17 novembre,
- "[Practicum TFH](#)" animé par Xavier MEIGNEN et Céline POULAIN le 18 novembre,
- "[AVS TFH](#)" animé par Céline POULAIN le 26 novembre (de 18h30 à 22h30),
- "[TFH 2](#)" animé par Xavier MEIGNEN du 27 au 28 novembre,
- "[PNL 1](#)" animé par Aysseline de LARDEMELLE du 29 novembre au 1^{er} décembre.

Stages du mois de Décembre 2010 :

- "[RP 8](#)" animé par Sylvie JUGE le 03 décembre (Examen Réflexologie Plantaire),
- "[Atelier AMC](#)" animé par Christophe MEIGNEN le 03 décembre (de 18h30 à 22h),
- "[TOT - 3en1 n°1](#)" animé par Christophe MEIGNEN du 04 au 05 décembre : début de session du Concept 3en1 !
- "[Le Baromètre de la Vie](#)" animé par Christophe MEIGNEN le 06 décembre,
- "[AMC 1](#)" animé par Christophe MEIGNEN du 10 au 12 décembre,
- "[Langage du mouvement](#)" animé par Paul LANDON du 13 au 15 décembre,
- "Examen Kinésologue" animé par C. MEIGNEN, C. POULAIN, C. LEROUX et X. MEIGNEN le 16 décembre,
- "[OO & DdM](#)" animé par Christophe MEIGNEN du 18 au 21 décembre.

Livre du moment : "BRAIN GYM, LE MOUVEMENT CLÉ DE L'APPRENTISSAGE" - 2^{ème} Edition revue et augmentée : [+ d'infos](#) (en vente à l'ECAP : 17 euros).

Réflexion du moment : "Descendre dans les profondeurs de soi, Ascender vers notre Nature."

"Faire l'expérience de l'unité avec l'autre n'est pas un chemin directement accessible. Ce serait comme demander à un éléphant de traverser un pont suspendu dont seuls les cordages sont installés. J'aurai beau y mettre toute ma volonté, voire même sentir l'élan de mon cœur me dire que c'est la direction juste pour moi, je ne traverserai pas le pont.

Parfois, le choix est supplanté par notre être. Et de nombreux autres choix seront nécessaires pour parvenir à vivre ceux se situant au plus profond de nous-mêmes. Traverser un pont suspendu, alors qu'il est encore constitué en grande partie de vide, ne peut nous assurer le passage sur l'autre rive. Il s'agit au préalable de fortifier sa structure, de reprendre contact avec les plans de construction du pont, de comprendre et de s'aligner sur sa nature propre, sur sa fonction originelle, sur son archétype.

Cette image extérieure du pont est le reflet de notre structure intérieure. Notre corps, notre être, ne peut grandir qu'au sein d'une structure bien établie, régie par des lois physiques, biologiques, énergétique, archétypales. Quand nos choix passés et ceux de nos ancêtres ne sont pas alignés sur notre essence, cette structure se déséquilibre et entraîne tous les maux humains. Reprendre contact avec notre structure originelle s'avère essentiel pour une santé physique, émotionnelle, mentale, spirituelle. Pour cela plusieurs approches s'avèrent possibles. Je porte ici votre attention sur la source de ces approches. En effet, une technique mise en place vers un mieux être qui s'est constituée à partir d'observations de déséquilibres pour tenter d'apporter un équilibre, prend le fort risque de ne pas amener la personne à recontacter son essence, ne lui permettant pas

d'établir un pont solide et affermi. Ainsi, partir de notre Nature plutôt que de notre dénature, ouvre une porte considérable vers la santé. Qu'est-ce qui caractérise notre nature ? Qu'est-ce qui traverse les temps depuis des millénaires ? La symbolique par exemple. Le symbole est au-delà de toute déformation. Ce qui est essentiel perdure dans le temps et n'est pas atteint de corrosion : "l'être est ce qui reste quand on a tout enlevé" disait un auteur. Il en est ainsi de certains mots de sagesse qui traversent le temps, car ils évoquent une forte symbolique. Et cette symbolique est cristallisée aux seins d'archétypes.

Chaque partie de nous-mêmes est régie par une structure ; prenons un organe, par exemple, le foie. Il a la forme d'un triangle rectangle. La forme d'une chose détermine sa fonction, sa vocation : l'approche des structures/fonctions des Concepts 3 en 1 montre bien cela pour les traits du visage. Ainsi connaître la symbolique d'une structure permet de rentrer en contact avec sa nature constitutive. Le triangle n'a pas la même forme que la sphère des globes oculaires, et n'a donc pas la même fonction. Le foie est associé à une abondance jupitérienne, à la fécondité, tel le delta (c'est un triangle) d'un fleuve. La racine latine ou encore hébreu d'un mot nous apporte aussi des éléments très pertinents sur sa nature.

Une fois cet archétype précisé, l'application concrète s'avère essentielle, sinon nous risquons d'en rester à une approche extérieure. Encore que de se mettre en résonance avec un symbole et ses différents éléments, nous révélera des éléments essentiels sur soi. Ainsi, mettre à jour les enjeux associés au foie permettra, par leur expérimentation dans notre vie, que notre foie vive sa pleine expression. En reprenant la métaphore du pont, un enjeu mettra en avant un aspect essentiel de soi à développer, à intégrer, à accomplir pleinement dans son quotidien. Son application dans sa vie permettra, d'une part à la charpente de se constituer harmonieusement et essentiellement, et d'autre part à notre être de pouvoir y prendre pleinement sa place afin d'exalter sa nature rayonnante. Avant de vivre les enjeux du foie associés à l'abondance, la fécondité, etc., il sera nécessaire d'intégrer d'autres enjeux préliminaires.

En effet, mettre la charrue avec les bœufs pour prendre cette expression bien terrienne, ou traverser un pont alors qu'il n'y a que les cordages, c'est prendre le risque de la douleur, de la souffrance, de la chute. En effet désirer par exemple faire l'expérience de la compassion, alors que je ne suis pas mort à moi-même, garantit de souffrir avec l'autre, comme l'entend la racine de ce mot. Quand je dis mourir à soi-même, j'entends celui du petit moi au profit du soi. Cette mort est possible que si j'ai suffisamment construit ma personnalité, mon moi, au point que mon égo, qui signifie égal à l'âme, le soit. Ainsi prendre le risque de vivre une relation de couple (amoureuse ou amicale), alors que je n'ai préalablement pas fait un avec moi-même, sera une source de tensions, de conflits, de ressentiments, d'intrusions et d'envahissements réciproques. Chacun a son propre chemin, mais les étapes essentielles qui la constituent sont universelles. L'escalier construit sur la montagne a la même structure pour chacun ; cependant chaque individu peut le gravir à sa manière, car notre essence est bien unique.

Ainsi, un des premiers enjeux à intégrer avant d'être réellement en relation avec l'autre, est celui d' "Être un avec soi-même". Cette unité avec soi est abordée dans différents stades. Elle ne constitue cependant pas un aboutissement comme on pourrait le penser, mais la première marche avant de traverser un premier pont. Pour donner un repère visuel arbitraire, comme celui que l'on donne parfois à un enfant pour lui dire où l'on se situe sur une longue route en voiture, nous répondons à sa question: "il reste combien de doigts ?" Être Un avec soi-même pourrait signifier le pouce, ce fondement nécessaire avant d'aborder les neuf autres doigts. Afin d'intégrer cette première étape, des enjeux préliminaires sont requis. Par exemple, l'enjeu suivant : "s'investir dans le monde pour découvrir ses propres potentialités". Est-ce que je vis pleinement cet enjeu dans tous les domaines de ma vie ? L'enfant ne va t-il pas naturellement dans cette direction ? Avons-nous perdu cette dynamique et vivons-nous déjà en retrait de ce monde, ou nous y impliquons-nous personnellement ? Nous sommes-nous contents des quelques potentialités que nous avons découvertes sur nous-mêmes, ou continuons-nous toujours à les découvrir, les accueillir avec la fascination d'un enfant ? Tel un bœuf obstiné, où rien ne l'arrête, l'enfant est têtu par nature, dans son sens le plus noble, car cet entêtement lui permet d'assurer son apprentissage et son expansion. Le front est une partie de la tête qui va lui permettre cette confrontation avec le monde ; en hébreu le front signifie "l'audace qui pulvérise les préjugés, les schémas établis, les habitudes routinières pour aller vers quelque chose de nouveau" ; interrogez-vous si vous avez des boutons sur le front quant à cet enjeu associé au front ! Vivons-nous l'archétype et les enjeux de la tête, ou encore ceux de cet animal impulsif du bœuf ? Ou rentrons-nous dans des habitudes routinières qui éteignent progressivement notre ardeur, notre vie intérieure ? Prenons-nous le risque parfois, telle l'arme du bœuf qui enfonce les portes des châteaux forts, d'ouvrir nos portes remplies de préjugés sur soi et sur les autres ?

Je ne peux vivre les enjeux suivants, comme celui de "s'ouvrir au monde pour échanger et communiquer" qui est associé à un autre archétype, si je n'ai pas vécu et intégré les enjeux qui précèdent. Sinon l'exemple que je donne à l'autre, ou encore la force de mes préjugés déteindront sur la relation, voire sur l'autre s'il n'est pas un

avec lui-même. Ainsi, avant de vivre les enjeux "du second doigt, du second pont" qui sera "Être un avec les autres", il est nécessaire de faire un avec soi, sinon je vais par exemple perdre mon identité au sein d'un groupe, m'y sentir en milieu hostile ou m'effacer. Arriver à "Être un avec l'autre dans un couple", sans me perdre moi-même s'avère être un long chemin, mais tellement excitant ! N'est-ce pas dans le regard que je porte sur l'autre que j'apercevrai à ce moment la porte de l'âme en tout être ?

Ainsi désirer accompagner l'autre sans avoir fait l'unité avec soi-même, va inévitablement m'amener à me dévaloriser, à douter de moi, à ne pas me sentir à la hauteur. Un autre exemple : désirer vivre la sagesse, qui demande d'avoir abandonné ses rêves en se mettant totalement au service de la Vie, est louable. Mais si je n'ai pas intégré les enjeux qui précèdent, son application sera destructrice, car j'ai préalablement besoin de considérer et réaliser mes rêves, et de dépasser toutes mes peurs. Ainsi, proposer d'habiller l'autre en pleine hiver avec une simple pelote de laine, ne va pas l'aider à se réchauffer, même si j'ai les meilleures intentions, car fabriquer un vêtement demande de nombreuses étapes, et l'acquisition d'un savoir faire. Si je m'efforce de convaincre que ça va l'aider et qu'il s'en persuade, je prends le risque qu' "il prenne froid", que je ne me sente pas à la hauteur, etc. C'est ainsi que tout chemin, et donc aussi le chemin d'être accompagnateur commence avant tout par soi.

Pour ceux qui souhaitent aller plus au cœur de ce travail, je propose à partir de ce mois ci des ateliers hebdomadaires sur ce thème : "Déployer son être. Couronner sa vie. S'ouvrir au tout autre.". Belle unité avec vous-même !"

Christophe Meignen

Au plaisir de vous rencontrer, de vous revoir ou de vous lire,

Xavier MEIGNEN
Directeur de l'ECAP

ECAP de Nantes - Centre de Formation
58 rue Alfred de Vigny - 44300 NANTES - Tél : 02 28 08 05 55
E-mail : secretariat@ecapnantes.fr - Site : www.ecapnantes.fr