

Bonjour à toutes et à tous,

Infos du moment

1) Christelle VAUGEOIS, Kinésologue et Instructrice certifiée en Édu-K, rejoint l'équipe des formateurs de l'ECAP. Elle animera les stages des "Cercles de Vision" du 14 au 17 avril 2011 et également le stage "[Exploration du Crayonnage en Miroir](#)" le 02-03 juillet 2011.

2) Depuis le mois de mars 2011, l'ECAP propose un espace pour que les étudiants de 2^{ème} année en Kinésologie, puissent recevoir, en consultations individuelles, des personnes extérieures. Ces séances sont supervisées par un kinésologue professionnel, à un tarif réduit. Si vous êtes intéressés pour **recevoir une séance de kinésologie par un étudiant et supervisée par un professionnel**, merci de nous contacter dès à présent le secrétariat par mail.

3) Voici une nouvelle rubrique sur le site de l'ECAP où vous trouverez des films et reportages à visionner en libre accès : http://www.ecapnantes.fr/actualites/index_films.html

Stages du mois de Mars 2011

- "[AVS 3 en 1](#)" animé par Céline POULAIN du 18 mars (de 18h30 à 22h30)
- "[AOB - 3en1 n°4](#)" animé par Christophe MEIGNEN du 19 au 22 mars
- "[AVS Edu-K](#)" animé par Céline POULAIN du 23 mars (de 18h30 à 22h30)
- "[OO-DdM](#)" animé par Christophe MEIGNEN du 24 au 27 mars
- "[Atelier AMC](#)" animé par Christophe MEIGNEN le 25 mars

Stages du mois d'Avril 2011

- "[AVS TFH](#)" animé par Céline POULAIN le 01 avril (de 18h30 à 22h30)
- "[TFH 5 - Les Métaphores](#)" animé par Xavier MEIGNEN du 02 au 03 avril
- "[Consultant en Edu-K](#)" animé par Paul LANDON du 04 au 06 avril
- "[SR 4](#)" animé par Gabriele SIECK du 09 au 11 avril
- "[SR 5 - Les 8 merveilleux vaisseaux](#)" animé par Gabriele SIECK le 12-13 avril
- "[AVS Edu-K](#)" animé par Céline POULAIN du 13 avril (de 18h30 à 22h30)
- "[Cercles de Vision](#)" animé par Christelle VAUGEOIS du 14 au 17 avril
- "[Atelier AMC](#)" animé par Christophe MEIGNEN le 15 avril
- "[Practicum TFH](#)" supervisé par Xavier MEIGNEN et Céline POULAIN le 18 avril
- "[Practicum Edu-K](#)" supervisé par Christophe MEIGNEN et Céline POULAIN le 19 avril
- "[Practicum 3en1](#)" supervisé par Christophe MEIGNEN et Céline POULAIN le 20 avril
- "[APP 1](#)" animé par Julien GUERRY le 21-22 avril
- "[TFH 1](#)" animé par Xavier MEIGNEN le 23-24 avril

Livre du moment

- "[L'Errant](#)" de Khalil Gibran.
- "[Le cinquième accord Toltèque](#)" de Don Miguel Ruiz et Don José Ruiz

Citation du moment

- "Le nouveau est toujours au dedans et jamais au dehors." Gitta Mallasz
- "La vraie valeur d'un homme réside, non dans ce qu'il a, mais dans ce qu'il est." Oscar Wilde
- "La vie ressemble à un conte ; ce qui importe, ce n'est pas sa longueur, mais sa valeur." Sénèque
- "N'est-il pas étrange de nous voir défendre plus farouchement nos erreurs que nos valeurs ? " Khalil Gibran

Réflexion du moment : "Reconnaître et valoriser ses qualités. Estime de soi."

Le dernier stage du Concepts 3 en 1 (Under The Code=Sous les apparences), qui aborde les structures-fonctions, permet de contacter, reconnaître et employer nos forces intérieures, nos ressources, nos habiletés. Nous apprenons ainsi à découvrir qui nous sommes, à valoriser nos différentes facettes. Quand nous allons à la rencontre de nos qualités, de nos forces, deux attitudes de résistance s'offrent à nous :

La première : je me suis tellement identifié à une fausse image de moi-même, forgée par le regard de l'autre, que lorsque je reconnais une de mes qualités, une de mes forces essentielles, je prends conscience de ce décalage. Cela me met dans un état de vide intérieur, qui m'incite à effectuer une mise à jour vitale. Voici quelques repères pour détailler ce processus :

- Repérer cette fausse image de moi : à quel âge je l'ai construite ? Dans quelles circonstances ? Quelles croyances me suis-je créées ?
- Ne plus m'identifier à cette image, et ainsi amorcer un processus de renoncement et de conscientisation.
- Accueillir le vide qui s'ensuit ! Ce vide entre en résonance avec notre vide existentiel. Notre psyché, ne pouvant exister dans le vide complet, nous propose de nombreuses ressources extérieures alléchantes. Nous remplissons ce vide de façon compulsive, de différentes manières : en mangeant parfois démesurément, en multipliant les activités et les sorties, en accumulant les connaissances par une lecture compulsive, en consommant excessivement, en augmentant notre nombre de relations dans un besoin d'appropriation, etc.
- Renoncer à poursuivre cette course au remplissage effrénée vers l'extérieur va m'amener à recontacter à nouveau ce vide, avec le risque de vivre un état dépressif, de tristesse. Cela est naturel, c'est le deuil de l'image de soi qui est en jeu. S'attacher encore à cette image accentuera la durée de ces étapes. Un réel processus de construction est en marche.
- Choisir de descendre dans ses profondeurs. Dans cette intériorité, se mettre en relation avec ses ressources, afin de contacter une qualité profonde. En disparaissant, cette image de soi factice, celle de l'ego, laisse place à la valorisation d'une force, d'une ressource intérieure inconnue ou délaissée.
- Affirmer cette ressource intérieure dans mon quotidien permettra d'ancrer qui je suis. En vivant pleinement cet aspect de ma personne, je ne serai plus dépendant des contingences extérieures telles le regard de l'autre.

La deuxième : je refuse de voir cet aspect de moi-même, cette valeur essentielle que j'ai contactée à un moment donné, car elle ne correspond pas aux attentes de mon ego. Et je vais m'y opposer constamment. Le même processus que ci-dessous sera à l'œuvre.

Pourquoi refuserais-je de voir et d'incarner une qualité essentielle en moi ? Parce qu'elle mettra danger l'image que j'ai de moi. Par exemple : si je contacte en moi une forme d'intégrité, de courage, d'honnêteté ou d'affirmation, alors que j'ai l'habitude de me soumettre, je risque de ne plus jouer le jeu de la soumission, mettant ainsi en péril la relation. Je sors de ce pseudo-confort dans lequel j'ai maintenu une pseudo-relation. Ou encore, si je contacte une forme nouvelle de discernement, je ne pourrai plus collaborer à certains systèmes. Par exemple, concernant un discernement-santé, je serai amené à faire des choix alimentaires différents. Je peux me fermer à mes qualités essentielles, mais un mal-être ne tardera pas à me le signifier.

Dans ces deux orientations, mon regard, qui était tourné vers l'extérieur, est invité à se tourner vers l'intérieur. Nous sommes souvent sourds et aveugles à cette invitation au changement : choisir de ne plus orienter notre regard et notre écoute vers notre ego, notre personnalité, mais vers notre Soi, notre Etre. Celui-ci nous force parfois la main, en diminuant par exemple notre vue ou notre ouïe. L'ingéniosité humaine conçoit alors lunettes et appareils auditifs, des accessoires qui maintiennent de force notre orientation vers l'extérieur. Cette béquille risque fortement de nous éloigner à nouveau de l'invitation de départ qui était de tourner notre regard vers nos richesses intérieures, ainsi que de tourner notre écoute vers notre voix intérieure, celle de notre âme. Au lieu de cela, nous nous laissons définir par un regard ou une parole extérieure, nous répondons aux attentes des autres, nous nous soumettons à l'autre.

L'attente d'être valorisé par les autres, pour combler mes besoins d'adulte, est une recherche vaine et illusoire. Tant que j'attends que l'autre me reconnaisse, je suis tourné vers l'extérieur. Cette attente ne nourrit d'ailleurs que l'image de moi construite par mon ego. Ce qui engendrera toujours une insatisfaction, car je sais profondément que ce n'est qu'un puits sans fond. Ce sentiment déficient de la valeur propre de l'individu caractérise peut-être la condition humaine, car il semble n'avoir jamais été aussi important qu'aujourd'hui. Manquant d'estime d'elle-même, la personne cherche cette reconnaissance, cette valorisation ; elle se sent exclue de la vie sociale, et espère se valoriser par une activité professionnelle ou familiale. Elle essaie d'attirer un regard d'appréciation sur elle, parce qu'elle n'arrive pas à exister, à s'apprécier elle-même en fonction de ce qu'elle est. Elle s'imagine que l'appréciation passe par l'extérieur, par le regard d'autrui. Un paradoxe s'ajoute à cela : à chaque fois que quelqu'un pose sur elle un regard valorisant, un blocage survient, parce que ne s'estimant pas elle-même, elle ne peut imaginer que quelqu'un d'autre l'estime.

Cette recherche effrénée vers l'extérieur sera favorisée par les besoins non comblés de l'enfant que nous étions. Le regard de valorisation d'un adulte vers un enfant lui permet de sortir de la masse avec laquelle il se confond. L'enfant en ressort victorieux ; il a accès à une conscience de lui-même. Ce regard sans attente porte l'énergie : « je désire que tu sois », c'est le premier mot de l'amour. Reconnaître son unicité confère une valeur inestimable. Pour aller vers cette estime de soi, il s'agit d'apprendre à se respecter, à s'honorer, à ne pas se prendre à la légère. Ce que je ressens, ce que je vis a du poids, de l'importance. J'ai le droit d'exister. Je n'ai pas à m'excuser d'être là. Chacun est unique, toute comparaison est inutile et néfaste. Le visage est extraordinaire, il n'y en a pas deux semblables.

N'ayant pas eu ce regard valorisant, l'enfant devenu adulte le cherchera désespérément à l'extérieur. Dans la relation sexuelle par exemple, l'autre est premier dans mon regard, et par les caresses que je lui procure, je le valorise dans ce qu'il/elle est. Ce qui pousse une personne à se prostituer c'est le besoin d'être valorisé (l'argent arrivant en second), d'être reconnu. Plus la personne a manqué de regards valorisants, plus elle peut rechercher cela dans le lieu de l'intimité, étant ainsi premier dans le regard de l'autre.

Revenons dans le contexte des structures-fonctions (s/f). Chacune de nos s/f nous montre le chemin pour entrer en contact avec nos ressources intérieures. Soit nous ne voyons et n'entendons pas ces ressources (1^{ière} résistance), soit nous les connaissons mais choisissons de fermer les yeux (2^{ème} résistance). Nous pouvons enfin choisir de nous y ouvrir, de les accueillir, de les vivre. Chaque trait de nos s/f sera « une force, une habilité, un avantage, parfois un talent, mais toujours un cadeau et/ou une leçon à apprendre », *manuel du cours UTC*. Notre apparence physique, reflétée par un trait extérieur (comme sur notre visage), sera l'image d'une réalité interne, individuelle. Connaître le nom du trait, sa nature (« Je suis par nature... »), son esprit (« la phrase clé associée au baromètre du comportement ») me permettra de contacter cette ressource intérieure qui est au fond de moi, et qui ne demande qu'à rayonner. Au moment où je contacte cette force en moi, elle agit comme une révélation, comme un aspect lumineux qui jaillit !

La recherche d'une valorisation extérieure subtilise l'accès à nos ressources intérieures, comme le fait la morphopsychologie, qui s'appuie sur des ressources extérieures, au lieu de nous relier à nos traits de s/f, expression de notre ADN, en lien avec notre monde intérieur. Ce qui nous meut vient de l'intérieur ; donner du crédit à l'extérieur, c'est choisir d'être une marionnette. L'extérieur est certes un lieu d'inspiration et de participation active par engagement, mais c'est le fruit de ma création personnelle qui construira mon estime de moi.

Valoriser un trait de s/f en moi-même, c'est commencer à me reconnaître, et à m'accepter pleinement. La difficulté que nous éprouvons à nous valoriser est à la mesure de celle que nous éprouvons à nous regarder dans une glace. C'est pourtant une excellente porte d'entrée, car notre visage nous révèle via nos s/f le chemin vers nos qualités essentielles. Se valoriser c'est aussi reconnaître son corps, le matin dans sa douche, en le sculptant de ses mains. Se regarder et s'aimer tel que l'on est peut être confrontant, car accueillir qui on est apporte un grand changement: celui de ne plus collaborer aux systèmes qui ne correspondent plus à nos valeurs essentielles. C'est accepter d'incarner les qualités que l'on découvrira, en soi, au fur et à mesure : la patience, la puissance, l'engagement, la gratitude, etc.

S'ouvrir à de nouvelles ressources sera l'une des clés de construction d'une image saine de soi. Les 51 traits de s/f sont autant de portes d'accès nous permettant de découvrir nos ressources intérieures. Cependant certaines ressources extérieures peuvent aussi nous nourrir ; un juste discernement permettra de faire le tri ! Ce discernement n'est possible que si j'ai déjà accès à ma puissance.

Il est étonnant d'observer qu'une partie du visage souvent peu acceptée est le nez, et que l'arrête du nez correspond à la s/f « Réaction Automatique » qui est, avec le « Type C », liée à la valorisation de ce que je fais, de ce que je produis. Ici, la souffrance arrive lorsque cette valorisation dépend du regard de l'autre, au lieu de choisir de se valoriser soi-même, à travers ce que l'on fait. L'importance de ce trait est liée à notre engagement à participer à la réalité des autres. Si la personne le fait pour combler un besoin, elle aura beau multiplier les contacts, elle se sentira toujours incomplète ; l'insatisfaction douloureuse étant toujours la manifestation de l'ego. Si elle le fait dans un processus d'amour, c'est-à-dire de partage et d'enrichissement désintéressés, elle s'agrandira. Un sentiment d'unisson autour de sa valeur d'elle-même s'installera, décorrélé de tout processus égotique.

Avoir une saine image de soi amène une vie féconde et florissante ! Avoir une image de soi négative amène une vie stérile.

Il est intéressant de noter le lien suivant : l'organe foie est associé à la valorisation de soi ; c'est avoir une saine image de soi. Je ne vais pas rentrer dans les détails, je vous propose simplement quelques éléments inspirants. Le regard que l'on porte sur soi ou que l'on attend de l'autre prend ici toute son importance, d'autant plus que les yeux sont associés au foie. Ils participent au regard que l'on porte sur soi. Ils nous invitent à porter un autre regard sur nous-mêmes. Très souvent nous orientons notre regard vers notre petit moi et non sur notre Soi. Le foie nous montre le chemin de l'amertume. Deux choix s'offrent à nous face à celle-ci. Nous pouvons y ajouter de la douceur pour ne plus la sentir, pour l'enrober, la cacher, en mangeant du chocolat, des sucres ou en ayant une attitude mielleuse envers l'autre, afin d'éviter de contacter une forme de vide. Nous pouvons aussi aller puiser au fond de nous les ressources dont nous sommes porteurs afin de les valoriser. L'accès à ces ressources peut se faire via le cheminement proposé par les s/f.

Le foie est associé à l'élément bois, dans les 5 éléments de la médecine chinoise, et correspond à l'aire de l'expression automatique en s/f du Concept 3 en 1. C'est l'aire dans laquelle nous jugeons et sommes jugés par les autres. Elle est jugulée par la CIA=ZIC (Zone d'Intégration Commune), qui est associée à notre système de croyances, et donc à notre image de soi. Dans cette aire, nous retrouvons le nez, évoqué ci-dessus, qui est aussi le signe de notre puissance.

Quand une personne dit à quelqu'un « tu m'as blessé », cette blessure altère l'image qu'elle a d'elle-même. Le foie est là pour réparer ces blessures psychiques. Il le fait sur un plan somatique au niveau du corps, des cellules, mais la réparation s'opère avant tout à un niveau psychique. Il protège cette bonne image de soi des blessures extérieures. Travailler ainsi les enjeux du foie participera à se reconnaître comme être de valeur. N'est-ce pas faire honneur à la vie en soi que de sortir d'une forme d'humilité égotique afin de rayonner nos qualités et toute la beauté qui en émane ? Choisissons d'honorer et de valoriser qui nous sommes !

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