

"Plus vous vous élevez, plus il faut avoir les pieds sur terre, chaque arbre vous le dit."

Michel Tournier



Bonjour à toutes et à tous,

Voici l'info ECAP de la rentrée qui vous présente le début des parcours de formations et des nouvelles formations !

Infos du mois :

- Porte ouverte le samedi 10 septembre de 10h à 17h à l'ECAP de Nantes.

- Voici les nouvelles adresses e-mails de l'ECAP de Nantes :

* pour les formations : accueil@ecapnantes.fr

* pour les commandes de matériel pédagogique : commande@ecapnantes.fr

Donc, merci de ne plus utiliser l'adresse secretariat@ecapnantes.fr

- Conférence "Osez le Son" animée par Marine Brochu à l'ECAP le 30 sept. de 19h30 à 21h : [infos et inscriptions](#)

- Modification de dates:

* Les 3 Practicums TFH, Edu-K, 3en1 du 4-5-6 juin 2012 sont déplacés au 19-20-21 mars 2012.

* La journée d'examen en Kinésiologie du 18 juin 2012 est déplacée au 04 juin 2012.

Stages du mois de Septembre 2011

- "AVS TFH" animé par Céline POULAIN le 16 septembre (de 18h30 à 22h30)

- "TFH 4" animé par Xavier MEIGNEN du 17-18 septembre

- "AVS 3 en 1" animé par Céline POULAIN du 23 septembre (de 18h30 à 22h30)

- "RIJ - 3en1 n°7" animé par Corinne BURGALIÈRE du 24 au 27 septembre

- "Dynamisme crânio-sacré et structures-fonctions 3-4" animé par Rolf KAMMERER du 28 sept. au 02 octobre 2011 sur Noirmoutier organisé en collaboration avec [Corinne Burgalière](#)

- "Conférence sur la présentation de la formation : "Osez le Son"" : animée par Marine BROCHU

Stages du mois d'Octobre 2011

- "Chakra" animé par Rolf KAMMERER du 03 au 05 octobre sur Noirmoutier organisé en collaboration avec Corinne Burgalière : **NOUVEAU STAGE !**

- "PNL Praticien (1)" animé par Aysseline de LARDEMELLE du 04 au 07 octobre

- "AVS TFH" animé par Céline POULAIN le 16 septembre (de 18h30 à 22h30)

- "TFH Métaphores" animé par Xavier MEIGNEN du 08-09 octobre

- "APP 1" animé par Julien GUERRY le 15-16 octobre : **début du parcours en Kinésiologie**

- "RP 1" animé par Sylvie JUGE du 12 au 14 octobre : **début du parcours en Réflexologie Plantaire**

- "Les 7 dimensions de l'intelligence" animé par Paul LANDON du 21 (18h-20h) au 25 octobre

- "Brain Gym" animé par Christophe MEIGNEN du 26 au 29 octobre : **début du parcours en Kinésiologie et en Éducation Kinesthésique**

- "Osez le son 1" animé par Marine BROCHU le 29-30 octobre : **NOUVEAU STAGE !**

- "PAE" animé par Céline POULAIN du 30 octobre au 01 novembre

Stages du mois d'Octobre 2011 sur Paris : Formation AMC-ESPERE : AMC 1 (15-16 octobre) : [+ d'infos](#)

Livre du moment : "Le Guerrier Pacifique", de Dan Milman : [le commander](#)

Citation du moment : "Si on quitte notre individualité pour faire plaisir, on devient le miroir pour l'autre." Rolf Kammerer

Réflexion du moment : "Un pas de plus vers notre individualité instinctive."

L'aventure du Concept 3 en 1 nous emmène vers notre individualité instinctive. Quand est-ce que nous vivons cette individualité instinctive ? Quand « nous sommes aussi fascinés et impliqués par rapport à ce que nous faisons sans réfléchir sur nous du tout ». Ce qui est possible quand « nous prenons du bon temps dans le temps présent, encore plus de temps ». Qu'est-ce ce qui nous amène à cela ? « Une communication directe et honnête ». Ce qui sous tend de « nommer ce que je ressens tel quel ». Ce qui implique d'être conscient de moi-même, de mes comportements, de mes dialogues intérieurs. Ce qui demande « que je choisisse, c'est-à-dire que je me respecte », que je sois intègre. Ce qui m'amène automatiquement vers mon individualité instinctive, c'est-à-dire vers « mon but essentiel de ma vie », soit, ma vocation : être à l'écoute de ma voix intérieure. Ces quelques phrases nous donnent la tonique de cette approche. Vaste programme et fascinante aventure à la rencontre de soi, de l'autre.

Deux formidables outils accompagnent ce processus : le baromètre du comportement qui nous permet de nous situer dans notre jungle émotionnelle. Et les traits de structure/fonction, expression visible de notre individualité instinctive. De plus, afin de défluser nos blocages et de nous préparer à élargir notre système de croyance, la pratique et l'apprentissage de techniques de déflusion de stress baignent les premiers niveaux ; cette diminution du stress nous dispose à mettre en place un nouveau comportement modifié dans notre quotidien, car les réels changements dans notre vie, ne se passent pas dans le lieu de consultation, mais une fois sortie.

Pour appréhender notre individualité instinctive, je vous propose de vous accompagner au-delà de l'image que l'on se fait de soi et de l'autre à travers le miroir. Au-delà signifiant dans un espace tout autre. Car là, où je crois être ma place, loin ma place est, comme s'exprimerait un certain Yoda ! C'est en rédigeant cette réflexion que cette phrase de Rolf Kammerer m'est revenue : « Si on quitte notre individualité pour faire plaisir, on devient le miroir pour l'autre. ». Elle montre bien l'éloignement que nous avons pris avec nous-mêmes. Il s'agit d'opérer un complet renversement pour sortir de ce schéma de ne pas déplaire. N'être pour l'autre qu'un miroir ou voir l'autre comme n'étant qu'un miroir de moi-même est une bien triste réalité. Deux reflets déformés qui se rencontrent, et nous voici dans une galerie des glaces où il n'y a que des fantômes qui errent. Malheureusement, la plupart des relations sont construites sur cette illusion d'optique. Comme la fameuse théorie de l'âme sœur qui nous fait tomber dans ce piège d'une moitié perdue, que l'on tente de retrouver en vain. Un risque supplémentaire arrive quand on pense l'avoir trouvé !

C'est comme si la vie était un perpétuel théâtre, à l'image des scènes mythologiques qui sont une représentation externe de nos réalités internes. Un but de ces projections de notre théâtre intérieur est de pouvoir plus facilement entrer en relation avec les différentes facettes de nous-mêmes, et de stimuler notre pensée par des symboles et des archétypes, qui résonnent avec notre inconscient, notre être. Un piège est d'identifier ses propres facettes à autant de personnages extérieurs. Et pourtant, c'est ce qui se déroule tous les jours sous nos yeux. La psychologie s'en est fait un régal avec la projection, et nous l'avons souvent compris comme si cela était l'unique réalité. S'identifier à un miroir est très vite enfermante. L'individualité instinctive existe donc en dehors de cette réalité du miroir, de l'âme sœur, ou encore du fait de n'être qu'un homme ou qu'une femme.

Quand je me projette sur l'autre, l'autre n'existe pas. Quand je projette sur l'autre qu'il/elle est mon âme sœur, ma moitié tant attendue, ou encore mon sauveur, à ce moment là, plus personne n'existe, ou encore un seul être demeure dans la nuée, mais lequel ? Prendre conscience que l'autre existe, qu'il n'est pas (seulement ?!) un miroir dont je me contente, serait le premier pas vers l'amour. Si j'en suis conscient, ce miroir est cependant utile dans ce chemin de retour vers soi.

Aller vers notre individualité instinctive, c'est peut-être commencer à se regarder dans le miroir, et à s'accepter tel quel. S'accepter signifie nommer ce que je ressens tel que c'est, reconnaître ce tel quel. Notre reflet dans un miroir affiche à l'extérieur notre individualité instinctive. Nos traits de structure/fonction nous apprennent beaucoup sur nous.

Aller vers son individualité instinctive nous ouvrira automatiquement la clarté vers notre but essentiel dans notre vie, vers notre vocation. Le Concept 3 en 1 nous propose différents chemins pour cela.

Un des pièges est donc celui du miroir, soit de ne plus se définir en tant qu'individualité propre, mais en tant qu'amas désunifié qui tente des fusions hasardeuses avec n'importe qui/quoi, sans conscience et en se

perdant. En cherchant systématiquement cette unité à l'extérieur nous mettrons en place un certain nombre de mécanismes comme la séduction, la vengeance, la manipulation, le mensonge, la soumission, etc. (Ces sujets sont davantage abordés dans les niveaux 9, 10). Choisir de chercher ses morceaux perdus à l'extérieur en adoptant de nombreuses formes pour arriver à ses fins entraînera inévitablement de la douleur. A travers le Concept 3 en 1, nous avons une opportunité d'apprendre à être doux avec soi-même, voire de faire la paix avec soi, de s'accepter tel quel, de s'aimer. Sur ce chemin les pièges sont nombreux : tout éloignement de son individualité instinctive entraîne la peur, la douleur et la peur d'une douleur future. Alors que dans l'espace de l'individualité instinctive il n'y a ni peur, ni douleur.

Ces leurre le sont déjà dans notre relation à soi, ils se multiplient dans notre relation à l'autre, et deviennent exponentiels dans notre relation au monde spirituel, cette dimension de l'invisible où se mêle encore plus fortement l'imaginaire, et qui est à notre époque souvent un exécutoire, et une fuite. N'est-il pas que : « tout ce qui est en haut, est comme ce qui est en bas », petit frère de : « ce qui est à l'intérieur est comme ce qui est à l'extérieur » ? Dans ce cas, une sérieuse mise à jour de notre vision de l'au-delà et d'un paradis imagé serait à revoir. Pourtant, très souvent, nous nous contentons de procrastiner en se disant qu'après ça sera mieux, ... « 2012 » est aujourd'hui le mot le plus recherché sur internet après la pornographie. Entre ces deux apparentes opposées : la projection d'un avenir dit spirituel, et le vécu d'une sexualité égocentrique et dégradante, où est la place que l'on donne à la relation à l'autre, à ses proches, à son voisin, au respect de soi, à ce chemin du milieu où l'instant présent m'attend, où la vie circule ? Plus je m'éloigne de mon axe par ce jeu du miroir, plus je penche, plus je suis tordu, aussi bien physiquement, que mentalement. Retrouver l'unité avec soi-même est un premier pas vers son individualité instinctive.

Plus vous faites l'unité en vous-même, plus vous allez être un aimant pour n'importe qui. Le bébé vit bien ce phénomène, qui se traduit par le mot « séduisant » dans le baromètre du comportement, qui n'a rien à voir avec le mot « séduire » ! Un problème peut arriver avec cela si vous n'affirmez pas cette unité en vous-même : n'importe qui va s'attacher à vous : « Je sens que l'on a quelque chose à faire ensemble », « Vous êtes formidable, on vous attendait », ou encore à une personne que vous voyez pour la première fois : « mon ami », ou le désir impétueux de tutoyer, ... Cet attachement fortuit traduit à quel point je suis tourné vers moi (dans le sens égocentrique, et non egoïque), à quel point je ne suis pas ouvert à l'autre (en imposant mon ingérence par exemple), et à quel point l'autre n'existe finalement pas à mes yeux, tellement il prend de l'importance (beau paradoxe !)

C'est pour cela que choisir est le plus grand pouvoir qui nous est donné. Et que « retrouvez le choix, là où on pense ne plus l'avoir », autre leitmotiv du Concept 3 en 1, signifie aussi se respecter profondément. Ce qui passe par une communication directe et honnête. Le choix et cette communication, sont deux clés pour vivre son individualité instinctive.

Deux autres clés pour approcher et vivre cette réalité sont les traits de structure/fonction, et également le baromètre du comportement.

Le premier mot du baromètre sur les 146 est « choisissant de ». Cette place met en avant que tout commence par un choix personnel, et que dès le départ, j'ai la possibilité de choisir, et que ce choix suit une direction, celle de mon but essentiel de la vie. Si dès le départ, je renonce de choisir, ma trajectoire sera une belle déviation. Il ne vous restera plus qu'à vous promenez avec une pancarte : « travaux en cours, veuillez suivre la déviation ». Ce qui rend très difficile la possibilité que l'autre puisse vous rencontrer, puisqu'il n'y a plus personne à l'adresse indiquée. Ne voyant pas sa propre pancarte, on reproche ensuite assez facilement aux autres, à commencer par ses parents, son conjoint, ses enfants, etc., qu'ils ne nous voient pas, qu'ils ne nous comprennent pas, qu'ils ne nous entendent pas. A nous, de revenir dans notre axe. Et ce mouvement de retour vers soi est bien la conséquence d'un choix personnel. Personne d'autre que nous le fera à votre place, aussi omnipotent que l'autre soit. A ce moment, notre ouverture donne la possibilité à l'autre de nous voir. Ainsi vous tisserez peut-être d'autres relations, des relations choisies !

Ce même mot « choix » se retrouve dans le premier trait des 51 traits de structure/fonction : « Je suis par nature cohérent dans mes choix » du trait de la « Priorité comportementale ». La première fois où un mot apparaît dans un texte, il revêt une importance particulière. Ce trait est associé à « l'aire de la Pensée ». Cette aire associée à notre cerveau antérieur fait de l'être humain un être conscient en capacité de choisir, c'est l'aire du choix. Cela nous amène à se poser la question : tout commencerait par là, par un choix ?

« Je suis par nature cohérent dans mes choix ». Un comportement cohérent serait la « règle » de départ. Une cohérence par rapport à quoi ? Par rapport à ma nature profonde, à mon essence, par rapport à mon individualité instinctive. C'est d'ailleurs ce que le mot hébreu prononcé Hett ou hatta't, très maladroitement traduit par le mot « pécher », signifie : manquer son but, sa cible. Quand je ne suis pas cohérent dans mes choix, je vise à côté, je suis en dehors de mon axe, je fais un pas de travers, je suis en dehors de mon essence. C'est ce que voudrait

dire « pécher », ne pas vivre son individualité instinctive, sa vocation. Ce concept est finalement bien loin d'une culpabilité mortifère ou d'une vision manichéenne ; il nous invite au contraire à assumer nos responsabilités.

Un autre chemin complémentaire pour vivre notre individualité instinctive, c'est le second mot : vivre son instinct. Ressentir mes sensations et mes émotions, leur donner de l'espace, sera mon moteur pour me mettre ensuite en mouvement ; le choix m'appartiendra en tout cas d'y aller ou pas ! Tout l'enjeu ici est de se mettre à l'écoute de ses pulsions. Et, où est-ce que mes pulsions me poussent depuis le départ ? Vers l'accomplissement de mon choix initial, vers mon but essentiel, vers ma vocation, vers mon individualité instinctive.

Qu'est-ce qui m'a amené à faire le choix de me couper de mes pulsions à un moment donné, dans mon enfance ? Les adultes. Et c'est pour leur faire plaisir, pour ne pas perdre leur amour, que j'ai choisis de me soumettre à leurs attentes. Je les ai aussi imités : eux-mêmes étant coupés de leur pulsion, j'ai endossé ce fonctionnement à mon tour. Ainsi l'adulte se ment à lui-même car ne s'écoutant plus, ses actions, ses choix, ne seront plus congruents. Ainsi, en tant qu'enfant, à mon tour, je me suis coupé de mon ressenti, et je suis devenu, comme mes parents un sacré menteur. Difficile à entendre ; c'est pour ça que ce thème est abordé dans le niveau 9, le temps de s'ouvrir à cette proposition. Ce sera un temps pour défuser ce schéma que nous avons appris depuis l'enfance afin de sortir de ce gros mensonge que nous faisons à nous-mêmes.

Pourquoi ce mensonge est imprégné dans chaque relation ? Car en étant de nouveau honnête, en disant ce que je ressens, je prends l'énorme risque d'être rejeté par l'autre, de réveiller sa colère, de faire face à son incompréhension, de ne plus être aimé, d'être brimé, etc. Et pourtant, nos émotions reviennent encore et encore afin que nous donnions une forme à nos pulsions. Pour que nous exprimions ce que nous ressentons. Pour que nous nous respections vraiment.

C'est ce que vivre notre vocation exprime autrement. Vocation, du latin vocare, infinitif de voco signifiant voix, dont l'étymologie vox signifie parler. Notre vocation est d'être à l'écoute de cette voix intérieure qui nous parle. Cette voix que l'on a tue, enfant, car l'hostilité arrivait vite en face. Cette voix/voie que l'on tente de retrouver aujourd'hui, souvent en en faisant une conception mentale. Se mettre à l'écoute de nos pulsions est notre vocation.

C'est ce que le mot « congruent » dans le baromètre nous demande. Quand je suis « en accord avec » mon choix, mon individualité et en syntonie avec mes pulsions, le mot suivant, la congruence, m'est demandé automatiquement, c'est-à-dire, donner une forme à ma pulsion, afin que ce ressenti intérieur soit en accord avec mon expression extérieure. Cette congruence en pensée, en parole et en action est le fruit de mon individualité instinctive. Cela m'amenant ainsi à un réel « équilibre » intérieur, me permettant de devenir l'être « créatif » que je suis. Ces mots du baromètre du comportement du niveau Accord-Indifférence sont d'ailleurs associés au thème de ma vocation.

Allez-vous donner une place à vos pulsions, ou préférez vous rester confortablement assis dans des rôles qui répondent aux attentes des autres, vous mentant ainsi à vous-mêmes, mentant aux autres, et apprenant à faire cela à vos enfants ? Oser être soi-même sera toujours une prise de risque. Le risque également que l'autre prenne sa place, et vive à son tour ses propres pulsions. Ne serait-ce pas merveilleux si chacun écoutait les élans de son cœur pour y apporter sa propre originalité et sa propre créativité ? Le résultat ne sera pas un monde où débordera un pseudo-amour théorico-inconditionnel ou déconnecté de la réalité, mais un lieu de rencontre d'adultes enthousiastes, vivants, fascinés, vrais ! Et où peut-être, la rencontre de l'autre en tant qu'altérité et non plus en tant que miroir, nous entrouvrira ce qu'est l'amour. Dans cette perspective aucune date n'est prédite ! ☺ C'est à cette seconde que c'est possible, et seulement à cet instant. Où vous emmène votre pulsion à présent ?

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 : accueil@ecapnantes.fr - Site : www.ecapnantes.fr