

PRESENTATION D'UNE MODÉLISATION

« Etre en accord avec
soi-même et l'exprimer
par une attitude
positive, authentique
et humble »

Geneviève Begue, Gaëtan Membrez, Christian Michelet



Un premier remerciement à la vie.

Peu de livres prennent naissance ainsi. Les pages qui suivent sont le fruit d'une histoire de belles rencontres. Ce projet a pris racine dans des vies poussées à se découvrir, à découvrir l'autre, à comprendre, à accompagner.

Un remerciement aux trois amis.

Ces lignes sont une implication personnelle de trois amis, poussés par un idéal. Ce travail commun a été un enrichissement merveilleux grâce aux liens profonds noués en amitié, et aux très nombreuses rencontres que nous avons eu la chance de vivre.

Un remerciement à nos formateurs.

Le cadre de la formation en programmation neuro linguistique a été le terreau qui a permis la rencontre, la matière et la technique de notre démarche. Il nous est important de remercier l'institut RESSOURCES, en particulier toutes les personnes qui ont œuvré à notre formation Anne, Françoise, Janick, Jan, Emmanuelle ainsi que chacun des participants avec qui nous avons parcouru un chemin de découvertes vers une croissance personnelle.

Un remerciement à nos familles et nos amis qui nous ont apporté leur soutien dans cette aventure.

Et pour terminer, nous aimerions surtout exprimer notre reconnaissance toute particulière à nos experts :

Nelly Wenger, Richard Montavon, Anne Bourrit, Sophie Cattier qui ont fait preuve de générosité et de confiance dans les échanges et qui nous ont fait découvrir de nouveaux horizons.

*« Ne t'en vas pas au dehors, rentre en toi-même ;
au cœur de la créature habite la vérité. »*

Saint Augustin

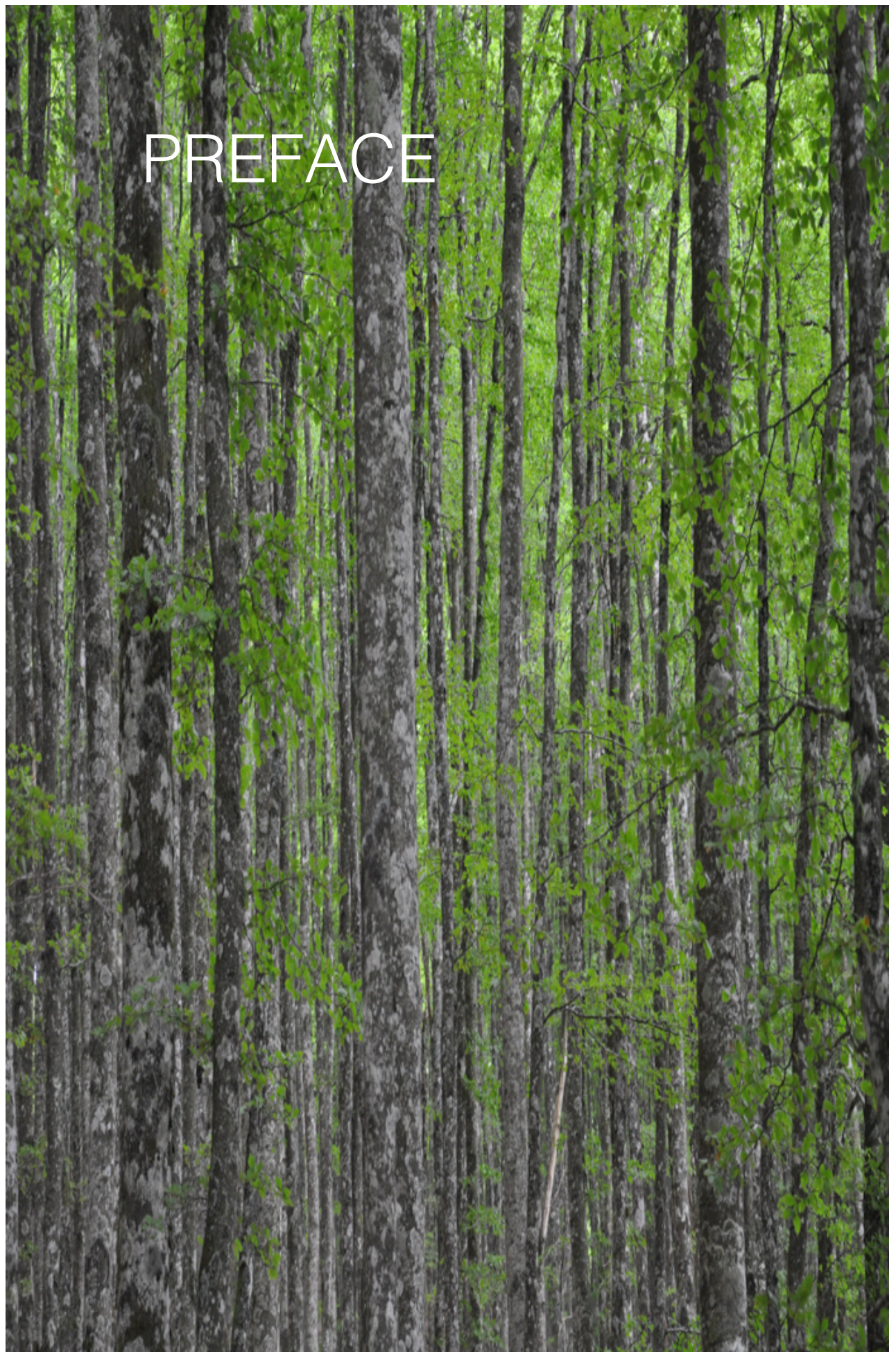


Préface	5
Introduction	7
Le voyage	10
<i>Les prémisses du voyage</i>	11
<i>Le point de départ du voyage</i>	11
<i>Le thème : le projet du voyage</i>	11
<i>La modélisation : modéliser, c'est quoi ?</i>	12
<i>La recherche du thème de la modélisation</i>	12
<i>Les voyageurs</i>	12
La démarche	15
<i>La recherche de l'énoncé de notre modélisation</i>	16
<i>La recherche des experts</i>	17
<i>La préparation et la réalisation des interviews</i>	17
<i>L'analyse du matériel des interviews</i>	17
<i>Pré-validation de la modélisation par les experts</i>	18
<i>La rédaction du rapport</i>	18
Les résultats de la modélisation	19
<i>L'organisation de la compétence</i>	20
<i>Où ?</i>	20
<i>En faisant quoi ?</i>	20
<i>Comment ?</i>	21
<i>Pourquoi mettre en place ces capacités ?</i>	22

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

<i>Qui suis-je lorsque je manifeste cette compétence ?</i>	23
<i>Pour quelles autres raisons mettre en œuvre un tel comportement ?</i>	23
<i>La cartographie de la compétences</i>	23
<i>Les mentors</i>	24
<i>Le processus dynamique de la modélisation</i>	25
<i>Le processus</i>	25
<i>Les étapes d'apprentissages</i>	26
<i>La grille de lecture de la compétence</i>	28
<i>Le mode d'emploi de la compétence</i>	28
<i>Exemples qui mettent en lumière les différents niveaux d'apprentissage</i>	30
<i>Les Découvertes du voyage</i>	34
<i>Geneviève Bègue</i>	35
<i>Gaetan Membrez</i>	35
<i>Christian Michelet</i>	37
<i>Ensemble – la force du groupe</i>	39
<i>Les apprentissages et limitations du chemin</i>	40
<i>Conclusion</i>	42
<i>Bibliographie</i>	44
<i>Annexe 1 : des pistes d'apprentissages ou "l'avancement de notre quête..."</i>	46
<i>Les ateliers HAKOMI</i>	47
<i>Les ateliers du Cercle de legs</i>	47
<i>Les ateliers des 24 heures de l'équilibre...</i>	48
<i>La méthode des masques Persona</i>	48
<i>Les ateliers « Etre en voix »</i>	49
<i>La marche</i>	50
<i>Les voyages et découvertes</i>	50
<i>La méditation</i>	50
<i>Le contact à la nature et à la terre</i>	51
<i>Le yoga et les massages</i>	52
<i>En guise de conclusion</i>	52
<i>Annexe 2 : Et pour finir nous vous proposons le RAP du voyageur</i>	53

PREFACE



« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

Écrit à six mains sur une période de cinq ans, notre cahier se veut être un témoignage pour tous ceux qui choisissent de développer leur savoir-être.

Un cahier comme un carnet de voyage ;

Un cahier pour la mémoire des découvertes ;

Un cahier pour mettre des mots sur un travail et poser une intention ;

« Être en accord avec soi et le manifester par une attitude authentique, positive et humble » est en lien avec l'approche de l'alignement qui prend en compte l'être humain et son fonctionnement dans toutes ses dimensions, intellectuelle, physique, émotionnelle et spirituelle.

Qui dit modélisation, dit modèle et processus !

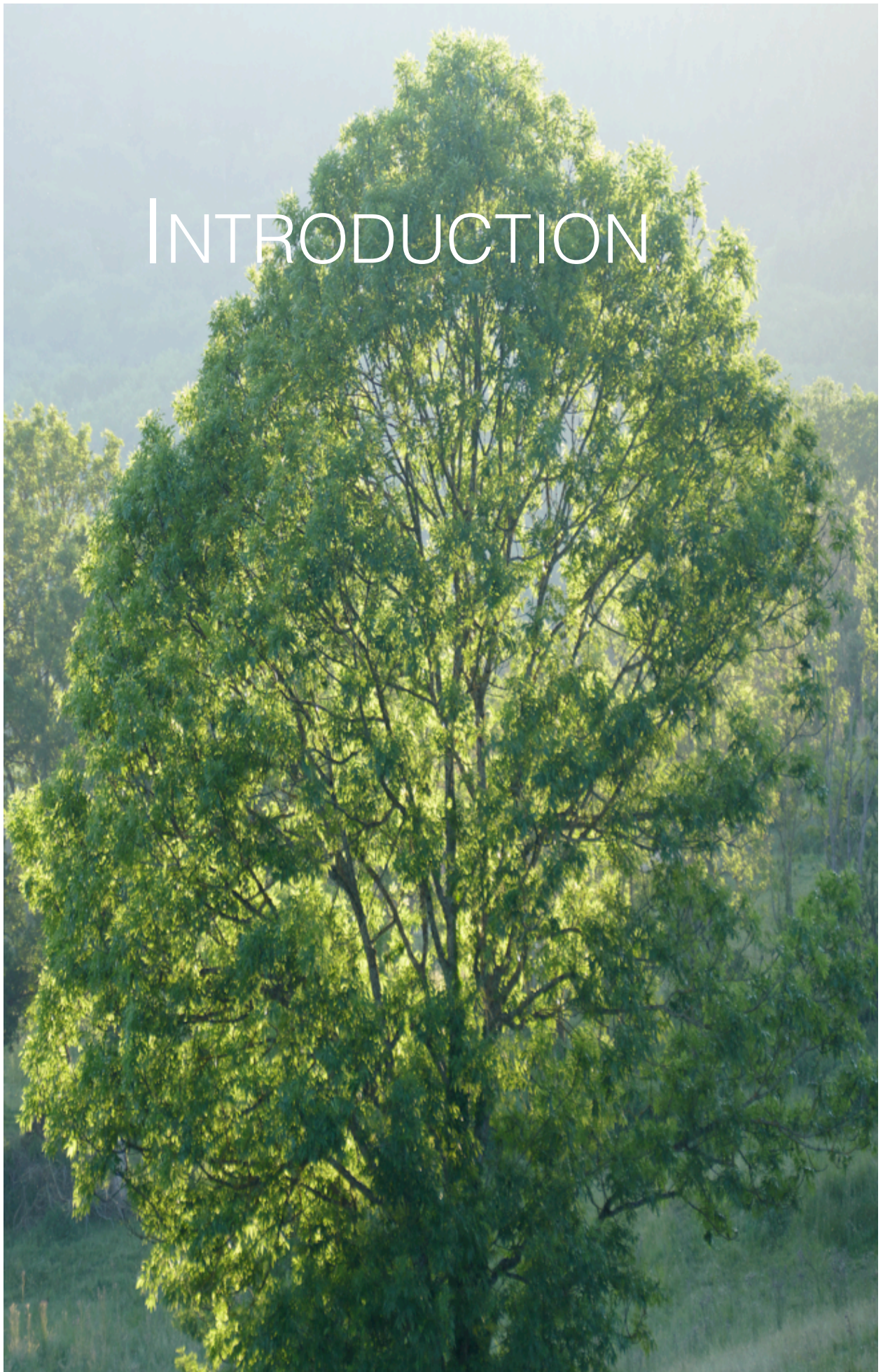
Le processus de modélisation décrit les étapes, les détails qui constituent l'architecture d'une compétence.

Ce cahier raconte un parcours, une expérience d'amitié faite de découvertes, d'observations, de témoignages et d'illustrations qui permettent de dépasser l'individualisme et ouvrent sur la qualité des êtres.

L'approche est innovante par son aspect global, au service d'un changement par le développement du potentiel humain pour plus de paix.

Il ne s'agit évidemment pas d'un livre de recettes fait d'ingrédients à mélanger pour obtenir un produit à consommer immédiatement mais bien d'une invitation à prendre la route ...

Bonne lecture !



Nous observons à travers nos diverses expériences de vie un monde qui se transforme devant nos yeux. Au risque de paraître sombre et en accord avec plusieurs auteurs contemporains, nous trouvons ce monde agité et nous observons la multiplication des menaces. Les risques possibles que sont le chômage, un environnement délétère, la maladie, la pauvreté, les conflits, ... qui créent ou intensifient en nous un sentiment de vulnérabilité.

Le système mondialisé que les humains ont mis en place pour faire circuler les richesses nous fait douter qu'il fonctionne pour le bien de l'humanité. L'impression de chaos se fait sentir dans tous les domaines : crises écologique, alimentaire, politique, sociale, financière, économique, et enfin crise des valeurs.

La vitesse, est devenue une des exigences les plus importantes. Agendas surchargés ou désespérément vides, stress nombreux, rupture et ou perte d'équilibre, fuite en avant font partie d'une longue liste de préoccupations, regrets, doutes et questionnements.

Quel sens a aujourd'hui notre vie ?

Nous observons également, dans nos environnements occidentaux, un mouvement d'individualisation des êtres humains. Il semble que les aspirations personnelles s'inscrivent dans un mouvement de différenciation et d'émancipation. Le centre de gravité se déplaçant du groupe à l'individu, celui-ci peut ou doit prendre l'initiative.

Tous les niveaux de la société sont happés par un tourbillon et de nombreux bouleversements, cela dès la cellule familiale.

Des lignes de fracture se creusent entre une population qui dispose des ressources nécessaires et ceux qui en sont privés.

Penser que l'on vit dans une société qui se délite, percevoir une superposition des urgences a pour conséquence pour beaucoup de rendre plus difficile la construction de notre identité. Cela affecte également nos décisions et ce qui en découle, nos comportements. Les perspectives d'évolution personnelle et sociétale, ainsi que la possibilité de faire des choix au service du Beau, du Bon paraissent vaines. L'espoir est souvent en berne.

Nous avons l'impression d'avoir à gérer un nombre important de tensions dans nos interactions avec l'autre ainsi que par rapport à nous-même. Nous constatons combien sont rares les moments où nous vivons en accord avec nous-mêmes.

Ces difficultés conduisent à un sentiment de mal être plus ou moins important.

Paradoxe de notre époque, les verres déformants du pessimisme masquent les avantages à vivre ici en Suisse ou en France aujourd'hui. L'accès à la connaissance est largement ouvert et facilité. Nous pouvons profiter au jour le jour du bénéfice d'être reliés et de pouvoir communiquer entre nous grâce aux technologies toujours plus performantes.

De nouvelles perspectives de comprendre l'humain et d'en prendre soin continuent de s'ouvrir. Les avancées dans des domaines tels que les neurosciences, la génétique, la physique quantique sont nombreuses. Dans nos régions d'Europe, nous avons la chance précieuse de vivre dans des états de droits et d'avoir accès à des ressources comme l'eau, la nourriture, ou encore la liberté d'expression.

En observant notre environnement proche sous cet angle plus lumineux, nous sommes témoins que le désir de ralentir, de faire des choix remplis de sens, en pleine conscience existe ou bien émerge sous de nombreuses formes autour de nous. Nous sommes nombreux à aspirer à d'autres rythmes de vie où l'on prendrait mieux soin de soi et du système dans lequel on vit. Nous voyons ça et là fleurir de nombreuses propositions de débats, films, stages, conférences permettant de nous éveiller à l'impalpable, à la spiritualité de toutes natures. Cet élan

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

se traduit aussi par de très nombreuses façons des plus modestes aux plus ambitieuses de prendre soin de soi et de notre planète.

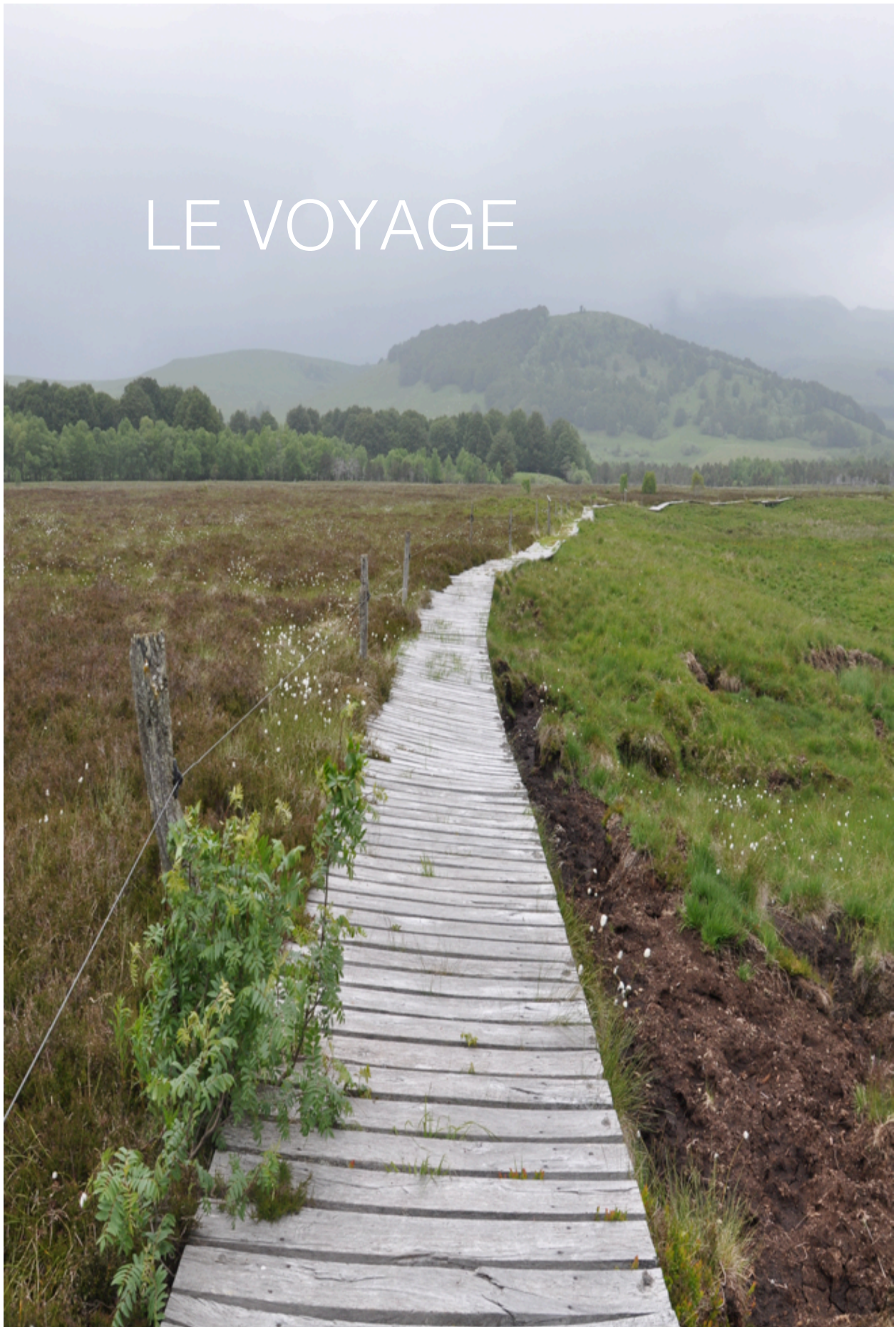
Une des manières de satisfaire notre besoin de mieux se comprendre, d'être en accord avec soi, de mieux être, consiste à prendre part à des séminaires de développement personnel.

La PNL (Programmation NeuroLinguistique) fait partie des courants qui permettent de mieux se connaître, mieux communiquer et ainsi cheminer en plus grande conscience.

En tant qu'auteurs de ce document, nous nous sommes rencontrés à l'occasion de plusieurs stages de formation en PNL. Nous nous sommes retrouvés tous les trois unis par le désir de poursuivre l'apprentissage de la modélisation et continuer notre développement personnel.

Ce développement personnel se focalise en particulier sur le sens donné à nos vies. Cette question qui nous motive tous les trois, nous a vite passionnés, et nous a conduits sur un chemin très enrichissant que nous souhaitons maintenant partager avec vous.

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »



LE VOYAGE

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

« Prends pour te connaître le temps qu'il faudra...
Rien qu'à te connaître tu voyageras »
Gilles Vigneault

Les prémisses du voyage

Ce livre cristallise le travail d'un cheminement, il est le fruit d'une rencontre entre trois personnes, qui partagent une même curiosité, une envie de découvrir et de comprendre et le souhait de partager nos découvertes. Nous avons décidé de nous pencher sur une compétence qui nous fascine : la capacité à être en accord avec soi et à l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble. Notre objectif était d'analyser le « comment » de cette capacité en utilisant la modélisation telle que la PNL le permet.

Après un parcours très enrichissant et plein de surprises, voici dans les pages qui suivent le résultat de notre travail. Après quelques explications permettant de décrire nos motivations et nos méthodes d'exploration, vous découvrirez dans le détail les différents éléments structurant en profondeur l'aptitude à être en accord avec soi-même.

Le point de départ du voyage

En novembre 2009, notre formation de maîtres - praticiens en PNL se terminait. Lors du voyage de retour nous partagions 5 heures de route ensemble.

Si vous avez déjà participé à des stages de développement personnel, vous avez fait l'expérience de relations et de témoignages qui vont rapidement au cœur des choses. Les apprentissages et les différents exercices vécus ensemble contribuent à se découvrir sans fard. Tous les trois, nous avons partagé le cursus, c'est-à-dire que nous avons fait peu à peu connaissance avec nous-mêmes et avec les autres participants, vécu des temps forts, confronté nos différents points de vue et manières de fonctionner.

Les expériences liées aux différents stages de formation nous ont donné envie de poursuivre le chemin en développant un projet de modélisation. Ainsi, tous les trois, sur la route qui nous ramenait chez nous, nous avons rêvé à haute voix de notre désir de rester en lien tout en construisant quelque chose ensemble pour maintenir, voire développer notre pratique.

Nous ne savions pas encore combien cela allait nous faire évoluer en profondeur à travers des frontières intérieures.

Le thème : le projet du voyage

Lors de nos différents stages, la découverte de la posture qui permet d'être « centré, aligné », nous a interpellé, questionné.

L'intérêt à pouvoir se mettre dans un état comme celui-là nous semblait à l'évidence une ressource pour vivre au mieux des expériences déstabilisantes. Pouvoir adopter une « posture alignée » paraissait être un vecteur d'équilibre et d'épanouissement dans nos rythmes trépidants où le risque est de se perdre dans un tourbillon.

A ce stade de notre réflexion, ces deux qualificatifs, centrés et alignés, nous paraissaient mystérieux, d'où notre envie de partir à leurs découvertes par un projet de modélisation.

Nous étions animés par le désir de mettre en commun notre curiosité, nos besoins de comprendre et de réaliser sans savoir comment l'alchimie allait pouvoir fonctionner au sein du groupe.

La modélisation : modéliser, c'est quoi ?

Lors du stage final, nous avons passé deux journées avec Jan Ardui, formateur et coach, venu nous faire découvrir par la pratique ce qu'est la modélisation, un des piliers de la PNL.

En voici une définition par Jan Ardui lui-même :

« La modélisation est un processus qui joue un rôle primordial dans la vie de l'être humain. Une grande partie de notre apprentissage est basée sur l'imitation des proches qui font fonction de modèles (parents, amis, professeurs, vedettes, acteurs...). Cette manière d'apprendre, souvent inconsciente et implicite suppose une collaboration phénoménale entre notre observation, le traitement de ces données dans un modèle et l'apparence de notre comportement. Les termes tels que voir, faire, écouter, faire et sentir, faire relation, donnent lieu à considérer les gens comme des systèmes qui ont été réalisés pour apprendre. La PNL a formalisé cette structure en étudiant ces processus afin de pouvoir les utiliser consciemment et réaliser des buts précis...»

Tout comme le fait un petit enfant qui apprend à marcher ou à parler, il s'agit de décrypter à plusieurs niveaux les différents éléments qui conduisent à la maîtrise d'une compétence. Au fil de notre avancée, nous avons pris conscience de nos propres stratégies d'apprentissage.

La modélisation peut se réaliser simplement lorsqu'il s'agit d'acquérir un savoir-faire, comme de savoir changer vite et bien un pneu de vélo ou maîtriser une nouvelle recette de cuisine. Cela devient plus complexe lorsqu'il s'agit d'un savoir-faire faire, comme diriger, enseigner ou lorsqu'il s'agit d'un savoir-être comme « savoir dire non » ou justement « être centré et aligné »...

En modélisation, la personne dont on s'inspire est appelée « expert ». On peut soit modéliser une compétence spécifique à une personne, dans ce cas il y a un seul expert sur lequel repose l'étude, soit s'inspirer de plusieurs experts qui ont en commun de manifester une compétence qui est l'objet de notre étude. C'est cette deuxième méthode de travail qui a été retenue.

La recherche du thème de la modélisation

A la fin de nos cinq heures de voyage, un contrat nous unissait, nous allions poursuivre la route à trois, avec le thème suivant : « Modéliser des personnes qui sont en accord avec elles-mêmes, qui dégagent une énergie ressourçante... »

Les voyageurs

Qui sont les trois voyageurs qui ont participé à l'aventure ? C'est en ces mots, que nous nous sommes présentés aux experts en octobre 2010.

Geneviève Bègue

Je suis française, mariée, mère de plusieurs enfants et grand-mère. J'ai souvent déménagé étant enfant et adolescente puis je me suis posée en Franche-Comté. J'aime me sentir citoyenne de la planète.

A dix-huit ans, j'étais animée par le désir de mettre mon énergie au service de l'Enfance et aujourd'hui plus largement de l'Humain. J'ai exercé le métier d'institutrice en écoles maternelles, puis j'ai changé d'orientation et je travaille maintenant comme sage-femme.

Les différentes activités que j'ai en famille et dans mon travail me permettent de vivre et de participer à des temps forts d'humanité variés et enrichissants. J'aime contribuer à l'épanouissement des humains, je crois en la force de la solidarité.

Le contact avec la nature par des randonnées et des voyages m'apporte d'indispensables bouffées d'air frais au physique et au mental. La pratique de divers bricolages me permet de rares moments d'évasion et de création.

Mes valeurs fondamentales sont en ce moment l'amour, le partage, la liberté.

Mon emploi du temps est souvent encombré et je m'interroge maintenant quant à la direction à prendre pour contribuer au monde sans pour autant négliger mon être. Plutôt active, j'aspire à plus de paix intérieure, à vivre plus dans le présent.

Gaëtan Membrez

Originaire du canton du Jura, je suis marié et père de 2 enfants. A la veille de mes soixante ans je me sens bien ancré dans ce terrain jurassique au milieu des sapins tout en étant aussi un citoyen du monde.

Militaire de carrière depuis plus de trente ans, je travaille depuis dix ans dans le recrutement des jeunes à l'armée. J'ai étudié à l'institut des hautes études en administration publique de Lausanne ainsi qu'au conservatoire national des arts et métiers de Paris.

Mon élan naturel est de croire en l'homme bon et d'oser entreprendre pour parvenir à la liberté ainsi qu'à l'équilibre conscient.

Mes principaux centres d'intérêt sont, le développement personnel, la découverte et l'art dans la période de la renaissance, la montagne, les échanges ainsi que la beauté et la qualité dans le management.

Mon projet est d'être un acteur de changement et de transmettre aux personnes qui passent, dans un espace de liberté et de respect, la vision d'un monde qui peut être en paix, un monde juste, généreux et harmonieux.

En ce moment mes valeurs sont l'équilibre, le partage, la confiance et la générosité.

Parfois mélancolique, je suis dans la recherche d'une plus grande conscience afin de mieux vivre le présent.

Christian Michelet

Je suis de nationalité suisse, célibataire, originaire du canton du Valais pour les racines et habitant de la planète pour les découvertes.

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

Mes parents étaient arboriculteurs en Valais. Depuis toujours la nature fait partie de mon environnement quotidien. De plus, les contacts avec les ouvriers saisonniers étrangers qui travaillaient dans l'exploitation agricole familiale ont été une source de contacts privilégiés avec d'autres cultures.

Mes centres d'intérêt principaux sont la découverte du monde, des autres et de moi-même par le travail, le ressourcement dans la nature et des voyages hors des sentiers battus, en particulier des activités de randonnée (trek, escalade, alpinisme), l'animation d'équipe, le développement personnel et les échanges culinaires.

J'ai travaillé en Allemagne, en Inde et en Suisse, comme chef de projets, directeur et membre de direction dans des institutions multiculturelles en forte mutation. Très tôt, j'ai animé des équipes dans divers environnements, avant de développer mes compétences de formateur et de coach.

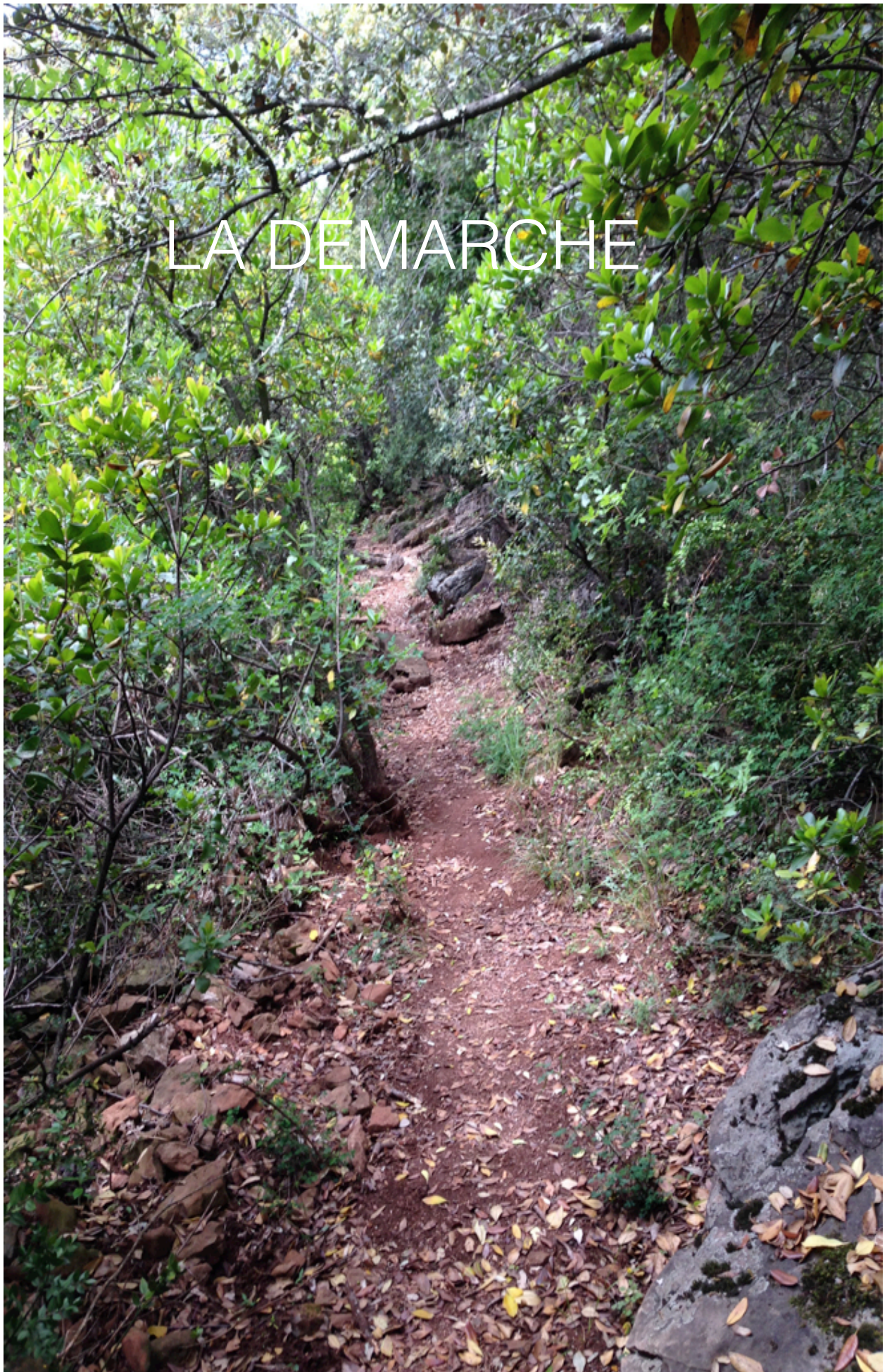
J'ai confiance en l'être humain, j'aime les contacts, le partage. Je suis perçu comme quelqu'un de curieux, d'autonome et d'engagé, persévérant, responsable avec un sens critique développé.

Mes principales valeurs sont la curiosité, l'ouverture, le partage, l'autonomie, l'efficacité, et la loyauté. Ma quête actuelle est la recherche de plus de sérénité.

Tous les trois...

Ainsi nous avons en commun, l'envie d'évoluer et la curiosité par rapport à soi et aux autres. Ceci nous a motivé à travailler ensemble, à confronter nos idées et à rencontrer des experts pour approfondir le sujet.

*« Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont,
nous les voyons telles que nous sommes »
Anais Nin*



La recherche de l'énoncé de notre modélisation

La recherche de l'énoncé a fait l'objet de discussions nourries et passionnées pendant tout le processus de préparation à la modélisation.

La démarche a consisté à se mettre d'accord sur la compétence que nous voulions étudier pour en comprendre la structure afin de mieux l'assimiler.

Notre curiosité a été attirée par :

- **Modéliser quoi ?**
 - la capacité de certaines personnes à être posées, calmes, sereines.
 - la capacité à trouver et à développer sa richesse intérieure (son centre) pour s'épanouir pleinement.
 - la sérénité et le rayonnement des personnes qui se ressource dans la solitude et/ou la méditation et que l'on pense être « alignées » et « centrées ».
- **Modéliser qui ?**
 - des personnes que la méditation rend rayonnantes
 - des experts qui cultivent de grands moments de solitude et ont une activité qui les « préserve » du monde, par exemple marin, berger, ermite, moine... et qui rayonnent.

« Être en accord avec soi-même » ne nous paraissait pas suffisamment explicite.

Nous étions sensibles à l'humilité et également au discours positif et authentique étroitement lié à ce comportement. En effet, être centré et en accord avec soi-même peut se vivre tout en étant dépourvu d'humilité. C'est pourquoi il nous a paru utile d'ajouter des qualificatifs à la compétence sur laquelle nous allions enquêter.

Il nous semblait intéressant de découvrir comment être centré. Au-delà, nous voulions comprendre la « structure » de la qualité d'être de ces personnes et ce qui émane au contact d'elles.

Au final, nous avons débattu sur la manière dont on pouvait qualifier le rayonnement perçu au contact des experts.

Nous avons choisi d'ajouter trois qualificatifs « positif, authentique et humble ».

- **Pourquoi positif ?**

Cela correspond à une énergie constructive, optimiste et joyeuse qui émane de la personne et qui attire comme un aimant.

- **Pourquoi authentique?**

Cette qualité ajoute la notion de sincérité, de congruence, d'alignement par l'écoute de ses ressentis, sans masque.

- **Pourquoi humble?**

Cela correspond à une idée de dépouillement, de simplicité et de prendre « sa » juste place comme le maillon d'une chaîne et l'acceptation de ce que j'ai été, je suis et je deviens.

Finalement, nous sommes tombés d'accord sur l'intitulé suivant :

« Modéliser des personnes qui sont en accord avec elles-mêmes qui l'expriment par un rayonnement positif, authentique et humble. »

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

En parallèle à ce travail de réflexion, nous nous sommes lancés à la recherche des experts...

La recherche des experts

Solliciter des personnes capables de manifester le savoir « Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive authentique et humble » n'a pas été une tâche aisée.

Compte tenu de l'idée que nous avions des personnes possédant cette qualité, il n'a pas été facile de trouver, dans notre réseau, des noms d'experts.

Selon nos représentations, nous imaginions rencontrer une personne capable d'être en accord avec elle-même de manière continue et nous avons l'impression que ces personnes cultivaient de longs moments de solitude.

En plus des noms qui ne venaient pas spontanément, nous nous demandions si les personnes accepteraient notre sollicitation et si nous avions les compétences suffisantes pour nous lancer dans l'aventure.

Le fait de se mettre d'accord sur le choix d'une personne et de passer à l'action, nous a mis en confiance pour aller de l'avant. Nous avons osé mener une première interview qui a bousculé nos postulats de base et nous a engagé dans une nouvelle dynamique.

Il est à noter que les experts interrogés, dans leur totalité, ont exprimé leur gêne quant à notre choix de leur attribuer la qualité d'expert. Cet élément a apporté un premier constat, un premier paradoxe : on dit de moi que je suis un expert et je ne me reconnais pas comme tel.

La préparation et la réalisation des interviews

L'avancée de la démarche nous a conduits à mettre par écrit notre projet, sous forme d'une plaquette, afin de le présenter aux experts potentiels.

Nous avons rédigé un bref argumentaire afin d'expliquer notre projet, le cadre, les objectifs, ainsi que nos motivations, le tout accompagné d'une présentation de chacun de nous trois.

Parallèlement, nous avons élaboré une grille d'entretien semi-structurée pour mener à bien les interviews.

Il s'est agi ensuite de contacter les experts potentiels, de programmer les entretiens et d'interviewer.

Cette phase du travail nous a permis d'apprendre à travailler ensemble, en confiance, et de confronter nos points de vues, nos opinions, nos sensibilités dans la bienveillance sous le regard des uns et des autres.

La richesse de nos diversités nous a fait progresser dans la réflexion, dans nos manières de travailler ensemble et nous a permis de tisser des liens d'amitiés forts tout en dynamisant notre projet.

L'analyse du matériel des interviews

Les interviews ont été filmées, avec l'accord des experts. Ceci nous a permis d'avoir, a posteriori, du matériel d'étude.

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

Le matériel s'est avéré très abondant. Nous avons, au fur et à mesure de l'avancement de notre projet, pris conscience de l'étendue de la compétence que l'on cherchait à modéliser.

Les interviews ont été source d'apprentissage, dans la manière de les mener, dans le partage des rôles entre nous et dans les opportunités à saisir et à approfondir les sujets abordés.

Chacun des experts a été très confiant et très généreux en livrant des contenus personnels.

Au vu de la profondeur du thème et des contenus échangés, nous avons pu ressentir que nous étions plus à l'aise, émotionnellement, au fur et à mesure de l'avancement de ce projet.

Pré-validation de la modélisation par les experts

Au terme de l'analyse des différents éléments enregistrés et filmés, nous avons réalisé une première synthèse sous la forme d'un diaporama.

Ce document a été adressé aux experts et nous leur avons demandé de le commenter.

Chacun des experts a reconnu qu'il pouvait, dans certaines conditions, manifester cette qualité d'être. Ils nous ont fait des remarques qui nous ont permis d'affiner la présentation et d'aller vers la rédaction d'un rapport final.

Nous avons choisi, suite aux remarques des experts, de supprimer de l'énoncé de notre recherche la notion de rayonnement qui est en contradiction avec la notion d'humilité.

L'énoncé définitif est devenu :

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

La rédaction du rapport

La dynamique de notre trio étant installée et soutenue par les experts, nous avons rédigé une première version du rapport.

Le déroulement complet de ce processus (de l'idée au rapport final) s'est étalé sur un peu plus de 4 ans, avec des périodes de réflexion, d'actions, d'auto-évaluations et de longues périodes « d'infusion ».

Nous autoriser à prendre ce laps de temps a été un élément précieux pour mener le projet de modélisation à maturation.

*« Ne désespérez jamais. Faites infuser davantage. »
Henri Michaux*



La modélisation s'appuie sur des expériences précises et concrètes choisies et décrites par les experts comme étant des instants où ils se sont sentis être en accord avec eux-mêmes en l'exprimant par une attitude authentique, positive et humble. Nous avons pu mettre en évidence de nombreux points communs et quelques divergences entre chacun des experts, dans leurs façons de manifester ce savoir-être. Les similitudes constituent l'architecture de la compétence.

Nous vous présentons les résultats de la manière suivante :

1. les résultats de nos observations quant à la structure et à la façon dont cette compétence se décline : l'organisation de la compétence ;
2. la cartographie de cette compétence qui correspond à un processus dynamique. Les différents éléments de ce processus sont liés entre eux et chaque élément contribue à sa mise en œuvre ;
3. Les mentors
4. Le processus dynamique de la modélisation ;
5. quelques exemples qui mettent en lumière les différents niveaux d'apprentissage de la compétence.

L'organisation de la compétence

Nous nous sommes demandés tout d'abord comment cette compétence est activée le plus facilement en se posant les questions suivantes : où ? En faisant quoi ? Comment ? Pourquoi ? Qui suis-je lorsque je manifeste cette compétence ? Pour quelles autres raisons mettre en œuvre un tel comportement ?

• Où ?

Vu les exemples cités par les experts, nous avons constaté qu'elle peut se manifester dans différents environnements, à tout moment, seul ou entouré de personnes. L'environnement n'est pas un élément déterminant. Toutefois, il y a des lieux qui sont favorisant et/ou ressourçant, en particulier la nature.

• En faisant quoi ?

Quels sont les comportements les plus marquants quand on manifeste cette compétence ?

Le corps est ancré dans une « posture » solide et fluide à la fois, à l'image d'un arbre bien enraciné qui peut accueillir, de par sa flexibilité, tous les vents.

La personne est dans un état d'équilibre qui se traduit par une qualité de présence à soi et à l'autre qui se perçoit :

- par un regard pénétrant et bienveillant,
- par une qualité d'écoute,
- par une posture du corps accueillante et une expression du visage chaleureuse,
- par une gestuelle empreinte de calme,
- par l'énergie qu'elle connecte et dégage,

La prise de parole est alignée sur le comportement non verbal et les mots coulent naturellement. Il y a une congruence entre le verbal et le non verbal de la personne.

• **Comment ?**

Quelles sont les stratégies qui favorisent l'expression de la compétence ?

Voilà les différentes capacités qui permettent de mettre en œuvre le fait d'être en accord avec soi, positif, authentique et humble.

La capacité d'introspection « en temps réel » : c'est l'aptitude à l'écoute de son intériorité tout en étant ouvert sur le monde alors qu'un événement nous interpelle. Cela peut s'illustrer par cette phrase : « Pendant que je vis tel événement, je vérifie régulièrement que rien ne m'agite ». Cela signifie que la personne a une certaine habitude à focaliser son attention sur son état interne, elle n'est pas entièrement happée par le monde extérieur mais a une vigilance, une analyse de ses perceptions « en temps réel ».

Ce critère du temps est fondamental. Souvent nous sommes capables d'introspection mais à distance d'un événement. Nous revenons sur une expérience passée et réfléchissons à ce que nous avons vécu, nos ressentis, notre perception. La capacité à veiller à son intériorité pendant l'instant présent demande un apprentissage et permet l'équilibre entre l'extérieur (là où de nombreux stimuli me parviennent) et mon intérieur (là où je ressens des émotions et là où naissent mes réactions par rapport à ces stimuli).

La capacité d'adaptation, de flexibilité : cette capacité permet à la personne de décider et de s'adapter en fonction de ses perceptions, de ses besoins et de ses valeurs profondes.

La capacité à s'auto-évaluer : capacité à porter un regard objectif sur soi. Elle est fortement liée à la capacité à s'accepter.

La capacité à s'accepter, cette capacité met en évidence les idées suivantes :

- Il n'y a pas d'erreurs ou d'échec ; il n'y a que des expériences desquelles nous pouvons en tirer un apprentissage ;
- La bienveillance ou l'objectivité du regard sur soi-même ; conscient de ses limites et de ses forces, cette capacité permet d'accueillir avec clairvoyance sa part d'ombre et sa part de lumière ;
- L'intérêt du lâcher prise ; cela permet l'acceptation de soi avec recul et autodérision parfois. Le lâcher prise favorise l'acceptation de ce qui est.

La capacité à atteindre l'équilibre : nous avons été frappés par l'importance de l'équilibre vécu ou recherché dans les activités des personnes interviewées.

Equilibres entre différents pôles comme : action - méditation, activités manuelles/physiques - intellectuelles, moments de solitude - moments de vie en groupe.

La capacité à se relier à l'autre : la personne a une facilité à entrer en relation avec l'autre. Elle dispose plus ou moins consciemment d'une énergie qui la relie aux autres. Elle installe un climat de confiance qui nous relie. Cette énergie peut être puisée en soi, dans la reliance avec le plus vaste et dans les interactions.

La capacité d'accueil et d'écoute : cette compétence semble une évidence vu le sujet de notre étude, elle est un ingrédient indispensable. Pour être en accord avec soi et le rayonner, une des conditions est de savoir s'orienter vers les autres mais aussi vers soi.

Par exemple, je dis bonjour à chaque participant en étant attentif à sa réaction et à la mienne.

La capacité à questionner en profondeur et dans la durée les paradoxes de la vie nous permet de positiver et de saisir le bonheur du moment présent :

Par exemple : le deuil d'un proche dans l'instant nous affecte beaucoup et au fil du temps cette perte peut nous apporter des enseignements comme vivre le moment présent, témoigner

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

de son affection à notre entourage, oser et ne pas remettre à demain des projets qui nous tiennent à cœur, et identifier tout ce que nous a appris la personne décédée.

Toutes ces capacités sont complémentaires. La pratique régulière de celles-ci contribue à l'élargissement des possibles, des choix.

Le questionnement est en soi une posture dans laquelle la personne se met en position de vulnérabilité. Le questionnement lève les barrières de nos certitudes. En revanche, nous touchons, grâce à cette vulnérabilité apparente, une humanité authentique et humble qui favorise l'accord avec soi-même, un véritable alignement.

• **Pourquoi mettre en place ces capacités ?**

Comme pour toute compétence mise en œuvre, les capacités que nous avons sont sous-tendues par des convictions et des valeurs auxquelles nous tenons. Cela guide nos stratégies. Voici quelles sont les certitudes communes aux trois experts, elles se résument par les cinq affirmations suivantes :

- je crois à la reliance, les hommes sont liés entre eux.
- j'ai besoin de nourrir mon intériorité pour évoluer.
- je pense que je peux contribuer à faire évoluer le monde.
- j'accepte et je suis prêt pour tout ce qui arrive.
- j'accepte ce que j'étais, ce que je suis et ce que je deviens.

Il est important de préciser que ces croyances sont présentes au cœur des personnes lorsqu'elles expriment leur qualité d'être en accord avec elles. Ce n'est pas acquis et permanent. C'est à la fois ce vers quoi elles tendent et ce qui permet ponctuellement de manifester la compétence.

Les valeurs portées par la personne lorsqu'elle manifeste sa compétence sont nombreuses. Certaines figurent déjà dans l'énoncé de notre recherche. Nous les avons regroupées de la manière suivante :

- la première qui semble liée à cette compétence c'est la quête du sens.
- tout ce qui touche au désir d'évolution, de compréhension de soi et de l'autre. L'évolution personnelle inclut la volonté de progresser jusqu'à la dernière seconde. L'évolution des autres est pensée dans un esprit d'ouverture, de contribution, de curiosité et de fluidité.
- la dimension de l'empathie est très forte, elle se caractérise par la bonté et la compassion (capacité à se mettre à la place de l'autre dans une curiosité bienveillante)
- nous avons mentionné la recherche de l'équilibre qui se décline par des valeurs comme le respect (soi/autres), la confiance (soi/autres) ainsi que l'alternance entre devoir/plaisir.
- la liberté, la responsabilité et la congruence sont des valeurs également très précieuses qui sous-tendent la compétence.

Il est à noter que chacun des experts a été touché d'être reconnu comme une personne manifestant de l'humilité. Tous ont précisé que par essence, cette qualité est un témoignage à recevoir de l'autre. Effectivement il y aurait une légère contradiction à s'autoproclamer humble !

• **Qui suis-je lorsque je manifeste cette compétence ?**

Les traits principaux liés à l'identité que nous avons mis en évidence correspondent aux convictions suivantes :

- je suis mortel et je l'accepte.
- je suis un humaniste ayant un idéal de paix.
- je suis un être en évolution qui apporte sa contribution au monde dans lequel je vis.

• **Pour quelles autres raisons mettre en œuvre un tel comportement ?**

Les comportements humains sont l'expression de ce qui nous anime, ils révèlent ce que nous sommes, ils sont le reflet des convictions qui nous habitent, de nos besoins satisfaits ou insatisfaits. Ils peuvent être motivés aussi par une dimension supérieure plus vaste qui correspond pour certains à la spiritualité, pour d'autres à la foi ou pour d'autres encore à la reliance avec l'énergie, la connexion avec l'univers ...

La connexion avec le « plus grand que nous », en ce qui concerne notre recherche, s'exprime de la façon suivante : je suis en lien avec le plus vaste, ou le divin ... qui me fournit de l'énergie et qui me permet de la transmettre

La cartographie de la compétence

Après avoir répondu aux différentes questions qui permettent de comprendre comment est activé cette compétence, intéressons-nous maintenant à certaines habitudes de fonctionnement que nous avons repérées.

Les êtres humains ont tous des habitudes « inconscientes » que chacun de nous a mis en place pour percevoir un événement, évaluer et organiser les perceptions, se motiver, faire des choix et agir. Ces habitudes ont été répertoriées avec les outils de la PNL comme des schémas de fonctionnement qui permettent de gérer les expériences que nous avons à vivre.

Nous vous présentons maintenant les schémas qui permettent de mettre en œuvre la qualité d'être de notre étude.

Le rapport au temps : chacun de nous a une façon particulière de vivre son rapport au temps. Certains regardent facilement vers le passé, d'autres anticipent beaucoup, d'autres peuvent appréhender le temps encore différemment. Le fait de vivre intensément, « goûter » le temps présent plutôt que d'être tourné vers le passé ou projeté dans le futur, représente le schéma le plus fréquent utilisé pour être dans la compétence.

La prise de décisions : on peut agir de plusieurs façons quand un choix se présente à nous : attendre ou solliciter l'avis des autres, n'en faire qu'à sa tête, hésiter, ... Ici, nous avons noté que la personne écoute voire interroge les autres mais au final la décision émane de son centre en accord avec son intériorité profonde. Ceci permet de respecter le besoin de congruence, d'équilibre. Aucune surprise car c'est bien la compétence d'être en accord avec soi qui est analysée. Si un choix est fait sans qu'il vienne de notre centre, le désaccord apparaîtra tôt ou tard.

La dynamique pour avancer : deux pôles différents nous poussent à avancer, soit on s'éloigne d'un état qu'on ne désire plus ; soit on va vers un but. Ces deux dynamiques permettent d'avancer. Dans notre recherche il est clair que la personne préfère et utilise plus volontiers la dynamique « d'aller vers » pour bénéficier de l'énergie ouvrante qui va vers un but plutôt que de s'éloigner d'un état insatisfaisant.

La comparaison à un idéal : un autre schéma de fonctionnement réside dans la tendance que l'on a à se comparer à un référentiel pour situer notre progression, comme se comparer à ce qu'on était, à ses frères et sœurs, au voisin, à telle vedette, tel collègue que l'on idéalise. Comme dans notre recherche la personne intègre l'accord avec elle-même dans une posture positive, authentique et humble, elle va préférer se comparer par rapport à l'idéal de soi. Ceci sans pression, ni jugement ni excès de sévérité ou de complaisance. Elle accueille sa part d'ombre et de lumière.

La prise de recul : voilà encore un schéma de fonctionnement intéressant à mentionner. Celui que nous avons de nous associer plus ou moins à ce qui est en train de se dérouler. Les personnes « associées » vont naturellement et rapidement vibrer avec l'événement présent, ressentir et partager des émotions avec l'autre. Toutes les nuances existent jusqu'à la posture opposée où l'on se dissocie, comme si on faisait un zoom arrière qui permet de se tenir à distance de ce qui survient, chacune de ces manières d'être ayant un sens pour celui qui la vit. Pour être en accord avec soi qu'en est-il ? La personne fonctionne en alternance entre les deux pôles « associé » et « dissocié » : elle privilégie les moments où elle est associée et se dissocie par touches pour prendre du recul par rapport à ce qui se déroule.

L'équilibre entre le « faire » et le « non faire » : chacun de nous a sa façon à soi d'être actif, de ceux qui multiplient les activités à ceux qui se trouvent bien dans la contemplation. Pour la qualité d'être étudiée, il est de nouveau question d'alternance pour maintenir et se réajuster en équilibre. La personne se saisit donc des deux types d'énergies. Elle sait être proactive tout en s'autorisant des temps de repos.

D'autres schémas de fonctionnement sont utilisés de façon moins fondamentale que ceux décrits ci-dessus, il s'agit de la façon de percevoir et d'appréhender des événements de manière globale tout en ayant la possibilité de rentrer dans le détail si nécessaire. Il s'agit également de la manière de sélectionner nos priorités en donnant la préférence aux personnes et aux activités qui participent à l'événement plutôt qu'aux lieux et aux objets.

Les mentors

Nous nous sommes intéressés aux mentors lors des interviews. Nous avons cherché en quoi les mentors des experts les avaient inspirés. Les experts ont mentionné des personnes qui ont guidé leurs pas dans un moment propice, dans une construction, dans une compétence.

« Le mentorat est une relation d'aide et d'apprentissage entre une personne d'expérience et une autre de moindre expérience intéressé à tirer avantage de l'échange pour son développement personnel et professionnel, davantage axé sur le savoir devenir.»¹

Le mentor par essence inspire une personne, la motive et l'encourage dans un domaine particulier. Nous pouvons évoquer ce rôle en parlant de personnes ressources, tuteur, parrain, modèle.

Les traits marquants de leurs mentors sont l'ouverture aux autres et le lien avec une « dimension supérieure » à soi.

¹ Renée Houd - mentorat

Le processus dynamique de la modélisation

Au fil de nos rencontres en suivant la piste de la modélisation nous avons longuement brassé le matériel pour en faire sortir une cartographie de la compétence qui vient de vous être décrite. Durant ce temps de recherche, nous avons aussi voulu tester, apprendre et s'appropriier des éléments de la compétence. Pour ce faire nous avons participé à différentes expériences soit auprès des experts pour les voir à l'œuvre, soit de manière individuelle pour expérimenter des comportements peu ou pas connus de nous comme par exemple à travers la méditation, la marche « contemplative ».

Le partage de nos avancées personnelles et les recherches sur ce savoir-être nous ont amenés à formaliser un processus dynamique qui permet de l'intérioriser puis de l'exprimer.

Ce processus identifié, représente à nos yeux le cœur du travail. Il vous est présenté maintenant suivant deux axes : le processus et les étapes d'apprentissages.

Le processus

Le processus par définition modifie, apporte du sens à un événement entrant, une perception. Les quatre séquences qui forment le processus présenté sont par souci de clarté décrites séparément. En réalité les séquences sont très imbriquées.

Le processus qui amène à la compétence est une succession de quatre séquences :

Séquence 1 - être disponible, c'est à dire que la personne est en conscience dans ce qui se passe autour d'elle. La personne est dans le « ICI et MAINTENANT ». La culture de la disponibilité a un impact direct et important sur la perception de l'événement. Ceci va avoir un effet sur les émotions et favorise l'accueil.

A noter que « la capacité d'être disponible » varie d'une personne à l'autre selon son éducation, sa culture. Cela demande un apprentissage et une pratique.

Séquence 2 - analyser la situation pour faire place au lâcher-prise : l'événement de quelque nature qu'il soit est appréhendé de manière clairvoyante.

La personne analyse la situation en utilisant tous les éléments décrits dans les deux chapitres précédents avec un idéal d'équilibre et de justesse. Lorsque la personne est en accord avec ses pensées, ses besoins et ses comportements, elle est dans la congruence, elle est alignée. Ce qui favorise le lâcher-prise.

Séquence 3 - faire et assumer son choix par la compréhension et les ressources activées.

Le lâcher-prise permet à la personne de faire des choix qui correspondent à ses aspirations, à ce qu'elle ressent et pour finir à ce qu'elle est. La conviction d'avoir effectué un choix juste et sans pression va libérer et multiplier ses ressources. Les ressources décuplent les capacités, l'énergie et les forces qui nous permettent d'avancer.

Séquence 4 - être en accord avec soi-même, dans une posture congruente, alignée.

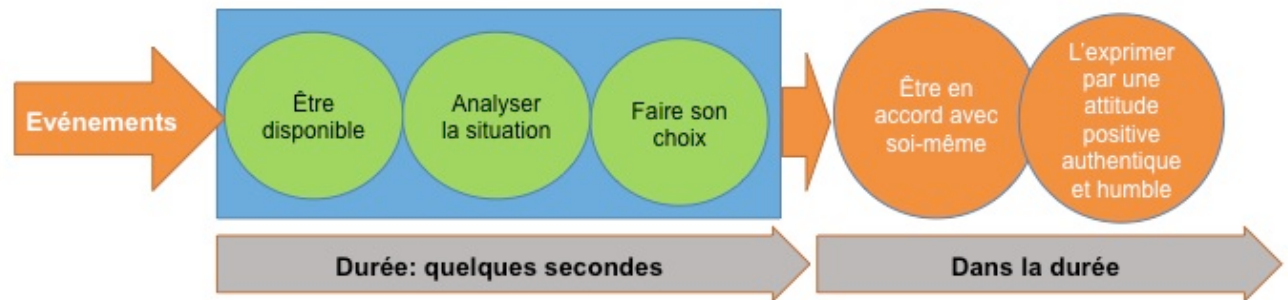
La posture congruente, alignée se sent comme étant juste à l'intérieur de soi. Dans cette position d'accord avec soi-même une grande confiance et justesse est ressentie par la personne et par son environnement.

Séquence 5 – l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble

Vivre l'instant présent dans la plénitude, le rayonnement en toute humilité. Sentir qu'on accueille soi-même sans tricher, sans diminuer son côté « lumière » et sans rejeter son côté « ombre ».

Schéma du processus

Pour être plus explicite, voici le schéma qui permet d'avoir une vue d'ensemble de ce processus



Les étapes d'apprentissages

Après la motivation à comprendre « comment ça marche ? », notre motivation a rapidement évolué en « comment faire pour y parvenir ? »

Les étapes d'apprentissages décrivent comment on maîtrise peu à peu un savoir. Il nous est apparu, au long du chemin, que notre étude concerne une qualité d'être, étendue qui fait appel à de nombreux éléments. Ce savoir-être s'acquiert progressivement au fil de la pratique, des apprentissages.

Quelles sont les différentes étapes d'apprentissage ?

- **incompétence inconsciente :**

Avant de commencer une recherche sur cette compétence, le fait d'être en accord avec soi et comment cela se manifestait ne nous avait pas interpellé. C'est le stade où nous avons ce qu'on appelle l'incompétence inconsciente « Je ne sais pas que je ne sais pas »

C'est la première étape. Cependant, si chacun de nous a eu le désir de comprendre ce savoir-être et le goût de le développer en soi, c'est probablement qu'à notre insu nous avons croisé des personnes ayant cette aptitude, ce qui nous avait touchés.

- **incompétence consciente :**

Dans notre cheminement, nous avons découvert chez l'autre une attitude qui nous semble intéressante pour les résonances que cela provoque en nous et pour l'impression de paix et d'énergie qui émane de ceux qui savent la manifester. Nous avons l'incompétence consciente : « Je sais que je ne sais pas ». Même si cela nous semblait loin de nous, nous avons réalisé que nous étions déjà capables d'exprimer ponctuellement un ou plusieurs éléments de la compétence, souvent sans pouvoir le nommer ni l'identifier.

- **compétence consciente :**

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

Le travail de modélisation nous a fait avancer et nous savons maintenant beaucoup plus finement comment se met en œuvre et quels sont les divers éléments qui rendent la capacité d'être en accord avec soi, de manière positive, authentique et humble. Peu à peu, il apparaît que nous sommes capables de mieux reconnaître chez l'autre et en soi la manifestation de cette compétence. C'est la troisième étape, le stade de compétence consciente : « Je sais que je sais ». Cela se réalise ponctuellement lorsque, au fil des expériences de la vie, nous repérons des instants où nous nous sentons capables d'être alignés.

- **compétence inconsciente.**

L'étape suivante de l'apprentissage permet de répéter un comportement de façon naturelle, il est acquis et se met en place de lui-même : « Je ne sais pas que je sais ». Là, c'est en quelque sorte un automatisme qui permet de mettre en place la compétence sans avoir à le décider en conscience.

En ce qui concerne notre compétence, à ce stade de l'apprentissage, l'apprenant est capable de manière spontanée, dans des contextes variés, de mettre en œuvre le processus décrit ci-avant.

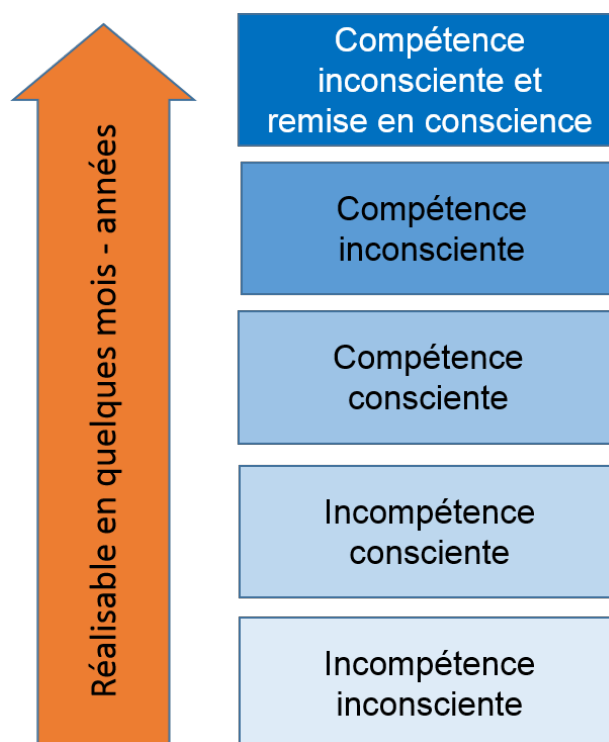
- **compétence inconsciente remise en conscience.**

A cette dernière étape de l'apprentissage nous nous trouvons au niveau de l'expertise : la personne est à même de se reconnaître comme ayant cette capacité et peut dire : « Je sais expliquer comment j'ai appris ». Cette étape de l'apprentissage est précieuse quand on désire transmettre, c'est le -faire faire.

La compétence que nous avons étudiée dans notre étude fait appel à de nombreuses aptitudes telles que le fait de décrire comment on s'y prend, la capacité à poser un regard sur soi « juste » et d'avoir une profonde connaissance de soi.

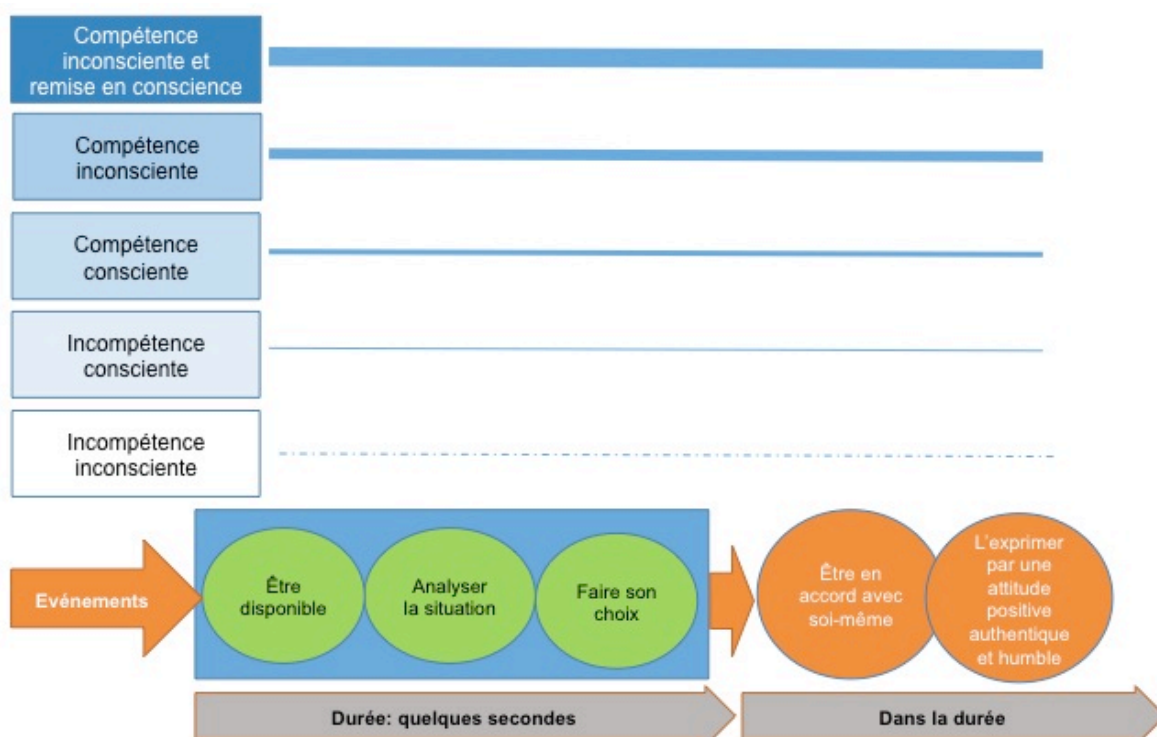
Schéma des étapes d'apprentissage

Pour être plus explicite, voici le schéma qui permet d'avoir une vue d'ensemble de ce processus



La grille de lecture de la compétence

L'association des deux axes, processus et étapes d'apprentissage nous permet de présenter une grille de lecture d'acquisition de la compétence :



Mode d'emploi de la compétence

Mode d'emploi ou acquisition de la compétence par auto évaluation

Un mode d'emploi par définition est un guide d'utilisation, une fiche technique dont le but est de faire fonctionner une machine ou un appareil. Il s'agit ici naturellement de bien d'autre chose !

S'agissant de notre compétence, le schéma se veut être une invitation à l'auto évaluation. Cette évaluation peut être faite d'abord au niveau du processus (être disponible, analyser la situation, faire son choix, être en accord avec soi-même et finalement l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble et ensuite au niveau de la compétence (incompétence inconsciente, incompétence consciente, compétence consciente, compétence consciente, compétence consciente remise en conscience)

Le résultat du travail présenté sous forme de schéma représente une « grille » déterminant l'état présent de la compétence. La différence entre la compétence inconsciente remise en conscience soit le maximum et l'évaluation de votre compétence représente les sources d'amélioration, de progrès.

Voici, ci-après, un exemple pratique qui traite de la première étape afin de préciser succinctement la démarche d'auto évaluation:

Auto évaluation de ma disponibilité :

Contexte : mon voisin et ami va partir la semaine prochaine en vacances pour une semaine

Les faits : je me pose la question : est-ce que je signifie à mon voisin que je peux m'occuper des alentours de sa maison, arroser son jardin et nourrir son chat ?

- être disponible - mon auto évaluation : je sais être disponible
- mon niveau de compétence - mon auto évaluation :
je suis capable de le faire mais ceci me demande un effort. J'ai besoin de passer par le mental pour examiner si je me propose où je ne me propose pas.
- résultat : je sais être disponible et cette compétence est consciente

Pour cette première étape - être disponible : le point à mettre sur le schéma se situe à la croisée : « être disponible » et « compétence consciente ».

Auto évaluation de l'analyse de la situation :

Le contexte reste inchangé : mon voisin et ami va partir la semaine prochaine en vacances pour une semaine :

Les faits : je me pose la question : quels sont les contraintes et les plaisirs de proposer à mon voisin que je peux m'occuper des alentours de sa maison, arroser son jardin et nourrir son chat ?

- Analyser la situation - mon auto évaluation : je pose les pour et les contre.
- Mon niveau de compétence - mon auto évaluation :
je suis capable de le faire mais ceci ne me demande aucun effort. Je vois plus de pour que de contre.
- Résultat : je sais analyser la situation et cette compétence est inconsciente

Pour cette deuxième étape – analyse de la situation : le point à mettre sur le schéma se situe à la croisée : « analyse de la situation » et « compétence inconsciente ».

Il reste à poursuivre le travail pour chacune des étapes tout en gardant le même contexte, pour disposer d'un premier bilan global.

En portant la conscience sur certains événements choisis, ceux qui ont bien fonctionnés ainsi que ceux où ça ne s'est pas déroulés de manière fluide et en prenant le temps d'effectuer son auto évaluation, nous progressons dans la compétence en identifiant les éléments qui posent problèmes.

Pour la suite du document, les trois exemples proposés sont autant d'invitations à apprendre, à développer la compétence.

Illustrations par les exemples

Aidons nous de trois exemples pour illustrer ce processus.

« On peut aussi bâtir quelque chose de beau avec les pierres du chemin »
Goethe

Exemples qui mettent en lumière les différents niveaux d'apprentissage de la compétence

PREMIER EXEMPLE : Attente à la caisse d'un centre commercial

Le contexte :

J'arrive aux caisses d'un centre commercial : il y a une seule caisse et déjà 4 personnes devant moi avec leurs caddies...

Étape 1 : Incompétence inconsciente

A la vue de cette file d'attente, je me sens agacé car je suis pressé. Je me dis que ce centre commercial est vraiment mal géré. Je soupire et regarde ma montre ostensiblement. J'ai envie de partir en laissant là mon caddie plein ! Il faut toujours que ça m'arrive quand je n'ai pas le temps. J'attends appuyé sur mon caddie en piaffant, mon agacement augmente lorsque la personne devant moi réalise qu'elle a oublié de peser ses tomates ... J'attends en imaginant ce que je vais pouvoir dire si j'arrive en retard. Je quitte le magasin vraiment énervé contre la dame-aux-tomates car cette fois, oui, je suis en retard une fois de plus ! Et dehors il pleut toujours je n'ai vraiment pas de chance.

Étape 2 : Incompétence consciente

A la vue de cette file d'attente, je me sens agacé car je suis pressé. Dommage qu'il n'y ait qu'une caisse en service ! Je regarde autour de moi pour voir pourquoi il y a une si longue file, je regarde ma montre : si j'attends trop longtemps, je vais être en retard. Je commence à me sentir agacé. Je croise du regard un client qui vient attendre derrière moi. Il a remarqué mon énervement et me salue avec un sourire bienveillant. Lorsque la cliente va peser ses tomates, il ajoute une note d'humour sur le temps qui est si précieux et les conditions de travail des caissières... J'attends en me demandant comment il fait pour rester zen et je quitte le magasin énervée contre moi et mon rapport au temps ! Sur le parking il pleut encore un peu, quand est-ce qu'on aura droit à du beau ?

Étape 3 : Compétence consciente

A la vue de cette file d'attente, je respire un bon coup car je suis pressé et je me dis : keep cool ! Je regarde ma montre et j'hésite entre rester ou partir. Je choisis d'attendre et j'observe les différentes réactions des clients qui s'impatientent plus ou moins. Quand la cliente qui me précède va peser ses tomates, elle a l'air bien ennuyée de nous retarder ! Je me dis que je vais être en retard, c'est de ma responsabilité, ces courses pouvaient être faites à un autre moment ! Je décide de respirer tranquillement pour apaiser le stress qui pointe son nez. En sortant du magasin je remarque qu'il tombe une petite pluie fine.

Étape 4 : Compétence inconsciente

A la vue de cette file d'attente, je me place derrière une cliente. Je regarde ma montre et je remarque que je vais être en retard sur le programme prévu. Je pense à ce rendez-vous qui m'attend et à ce que je fais là. Je choisis d'attendre car c'est important de rapporter ses courses à la maison. Je me sens en accord avec moi d'avoir choisi de privilégier les courses, c'est une façon de contribuer à la vie de ma famille aujourd'hui. J'adresse un sourire à une

dame devant moi qui semble visiblement ennuyée car elle doit aller peser ses tomates. Après un petit mot de soutien à la caissière, je sors du magasin et je téléphone pour prévenir que je vais arriver avec 10 minutes de retard. Il fait bon ce soir, je me sens bien et je respire tranquillement en sentant la fraîcheur de la pluie fine sur mon visage ! Vive la vie !!!

Étape 5 : Compétence inconsciente remise en conscience

Le soir avant de m'endormir, j'aime bien prendre un temps pour moi et des événements de ma journée me passent par la tête. L'épisode de la file d'attente me revient à l'esprit.

Qu'est-ce qui a changé ?... Il y a quelques années je me serais énervé face à cette situation. Je mesure les bienfaits d'être capable d'accepter sereinement ce genre de situation en accueillant ce qui se présente, en assumant mes choix avec un rapport plus souple au temps.

DEUXIEME EXEMPLE : Être « démissionné » de son emploi

Le contexte :

Dans mon activité professionnelle, j'ai des responsabilités de direction, je travaille en contact avec des personnes au profil, mission et sensibilité variés.

Je suis en train de vivre des conflits ouverts portant sur des problèmes de manipulation que je dénonce. Cette problématique renforce ma collaboration avec une grande partie du personnel. Il existe un rapport de triangulation (victime, bourreau, sauveur) entre le supérieur, son adjoint et moi. Je suis dans une position inconfortable. Ce matin, j'apprends que je suis sommé de quitter mon lieu de travail et ma fonction avant la fin du mois.

Étape 1 : Incompétence inconsciente

Quelle surprise ! Je suis sidéré.

Je me dis que ce n'est pas possible. C'est profondément injuste. Je sens monter une grosse rage au point de frapper des murs et de pleurer de dépit.

Cette rage, au fond de moi, va durer de longues semaines. J'ai des envies de violence et de vengeance. Je partage cet état avec mes camarades et je me sens victime d'une forte injustice.

J'insulte mon interlocuteur, ma colère déborde.

Étape 2 : Incompétence consciente

Je ressens à ce moment une forte colère à l'encontre de mes supérieurs et de la peur, celle de perdre mon emploi et de devoir courber l'échine.

Je me dis que je vais tout perdre sans combattre. Je souffre comme un martyr.

Dès le départ de mon interlocuteur, j'ai de la peine à trouver le calme. Je saisis mon téléphone et appelle des proches pour partager et pour me sentir moins seul.

Je souffre. Je suis surpris d'être aussi affecté par la situation. Je ne suis pas sûr que cette plaie va se refermer.

Étape 3 : Compétence consciente

Je ressens à ce moment une forte colère à l'encontre de mes supérieurs et de la peur, celle de perdre mon emploi et de devoir courber l'échine.

Après le départ de mon interlocuteur, je me retire dans mon bureau, au calme pour gérer l'énergie de cette colère.

En conscience, je me suis mis dans une posture assise et droite en recherchant un alignement physique. Je prends plusieurs grandes respirations, puis, je me lève et je marche dans le bureau.

Je me dis que je peux me calmer et je choisis de penser à une personne exemplaire qui, devant le personnel, resterait calme et déterminée. Mon idéal est de vivre mes valeurs de respect de la personne, de confiance et de loyauté, celles que j'ai défendues devant le personnel.

Je me mets à écrire. Dans cette posture droite, après un certain temps le calme revient. J'assume la situation, même si elle est difficile.

Étape 4 : Compétence inconsciente

Je ressens à ce moment une forte colère à l'encontre de mes supérieurs et une préoccupation pour mon avenir professionnel.

Après, le départ de mon interlocuteur, je me retire dans mon bureau, au calme pour gérer l'énergie de cette colère. A l'aide de respirations profondes, je calme mon mental en écoutant ma « météo intérieure ».

Je me dis que c'est injuste mais la décision est prise, elle ne dépend pas de moi.

C'est une expérience qui m'est donnée de vivre. Je regarde un tableau dans mon bureau qui m'inspire une énergie ressourçante.

En me projetant, j'ébauche des options d'avenir possibles. Et bien évidemment, Il y en a et même d'intéressantes. Je me sens satisfait et soulagé. Je décide que demain sera mon dernier jour de travail.

Le lendemain, sans avoir préparé, je m'adresse à l'ensemble du personnel pour les remercier du fond du cœur des riches années de collaboration.

Étape 5 : Compétence inconsciente remise en conscience

Le soir après l'annonce faite, j'ai eu besoin de faire quelques exercices de relaxation. Je me suis endormi, alors que cinq ans auparavant, je n'aurais pas fermé l'oeil de la nuit.

C'est le lendemain, après avoir passé une nuit réparatrice, que je mesure la chance d'avoir pu accueillir cette situation aussi « sereinement ».

J'ai eu la capacité de me positionner clairement en disant au personnel que je quittais l'organisation le lendemain en présence de la personne qui m'a communiqué la décision.

J'ai gardé mon calme. J'ai dit prendre acte de la décision et remercié de tout mon cœur pour cette belle collaboration de dix ans. Par la suite, j'ai ressenti la justesse de ma décision et de mes actes que je suis capable, aujourd'hui, de transmettre à mes étudiants.

TROISIEME EXEMPLE : balade en forêt

Le contexte :

Ce matin, il fait beau, je suis en vacances pour une semaine dans un nouvel environnement. Et si j'en profitais pour aller faire une petite balade à pied. Je m'aventure sur un sentier jusque là inconnu.

Étape 1 : Incompétence inconsciente

Je commence à marcher en pensant au stress de ces derniers jours. Ces vacances, je les mérite bien ! On me demande la lune et de toujours faire plus vite avec moins de moyens. Si ce n'était que ça, mais mon collègue « Julien » n'est vraiment pas aidant... oh oui !

J'enjambe une ronce machinalement : saleté, ça griffe !

C'est injuste la façon dont je suis traité par « Julien » et parfois même humilié. Et à la maison ces temps-ci c'est compliqué aussi. Je me sens oppressé. Cela me fait penser à une autre contrariété : dès mon retour, le weekend prochain, il va falloir que j'aille à ce repas chez « Marcel ». J'espère que « François » ne sera pas là ! J'aurais dû trouver une excuse pour ne pas y aller. Je soupire, c'est lourd ce poids que je ressens... Une petite semaine ça va être bien court pour me reposer vraiment.

Je lève les yeux. Alors, où est-ce qu'il mène ce sentier ? Tiens, c'est bizarre ce chant d'oiseau.

Étape 2 : Incompétence consciente

Je commence à marcher en regardant autour de moi. Le sentier monte doucement, j'aime sentir le souffle de l'air sur mon visage. Rapidement, je repense aux soucis que j'ai eu la semaine

dernière au travail. On exige de moi l'impossible ! Et je ne suis pas aidé par mon collègue, au contraire. Je revois mentalement des moments difficiles.

En me griffant sur une ronce, je réalise que je me suis échappé dans des pensées sombres. Je suis en haut d'une colline, la brise fait onduler la prairie, c'est beau !

Dire que d'ici une semaine il faudra être enfermé pour le repas chez « Marcel » ! Comment échapper à ça ? Je soupire car une fois de plus je n'ai pas été malin et je n'ai pas su dire non ... Je suis déçu de moi car je n'arrive pas à faire autrement que de me considérer comme une victime. Pourtant, ici il fait si bon, je n'ai rien apprécié de cette ballade. Tiens, j'entends un coucou !

Étape 3 : Compétence consciente

Je m'élanche sur ce petit sentier qui grimpe sur une colline. Je sais que marcher est un bon moyen pour moi de recharger les batteries et j'en ai bien besoin. Comme un jeu, je décide d'explorer chacun de mes sens, mon objectif est de rester connecté à ce que je vis maintenant !

Déjà la vue : c'est beau et c'est bon d'être là, je suis si heureux de ces vacances qui commencent. Pendant que je marche, des pensées vagabondes viennent me rappeler le stress de la semaine passée et mon appréhension pour un repas à venir.

Et je reviens dans l'instant présent en observant une branche de ronces qui traverse le sentier, je l'évite. Je me concentre alors sur ma respiration pour évacuer ces souvenirs.

Arrivé en haut de la colline, j'arrête de marcher pour mieux entendre les bruits de la nature et pour sentir la caresse du vent. Je me sens vraiment bien, je souris en entendant alors le chant d'un coucou.

Étape 4 : Compétence inconsciente

J'aime marcher dans la nature, c'est une activité que je pratique régulièrement. Alors ce matin, je me sens bien en m'élançant le long de ce sentier. Je commence par explorer autour de moi, tous les sens en éveil. La luminosité est belle avec la danse des feuilles sous le vent. Et que c'est bon cette odeur particulière des sous bois !

Machinalement je prends quelques grandes inspirations et je souffle comme pour faire sortir les tensions intérieures. Je vérifie que rien ne m'agite le temps d'une petite visite à mon corps, ma tête, mon cœur ainsi que mon âme. J'avance goûtant le calme en moi et autour de moi.

Je commence à penser à mes contrariétés de la semaine passée où je me suis senti agressé. Il me vient aussi une appréhension pour ce repas la semaine prochaine. Je décide de m'offrir de la douceur, tiens comme le duvet qui recouvre cette feuille.

Je découvre alors avec amusement une ronce qui s'étend en travers du sentier et je la contourne. C'est une belle coïncidence de rencontrer cette ronce en travers de mon chemin. Il me semble qu'elle m'envoie un message ! Les épines, est-ce pour se protéger ou pour se défendre ?

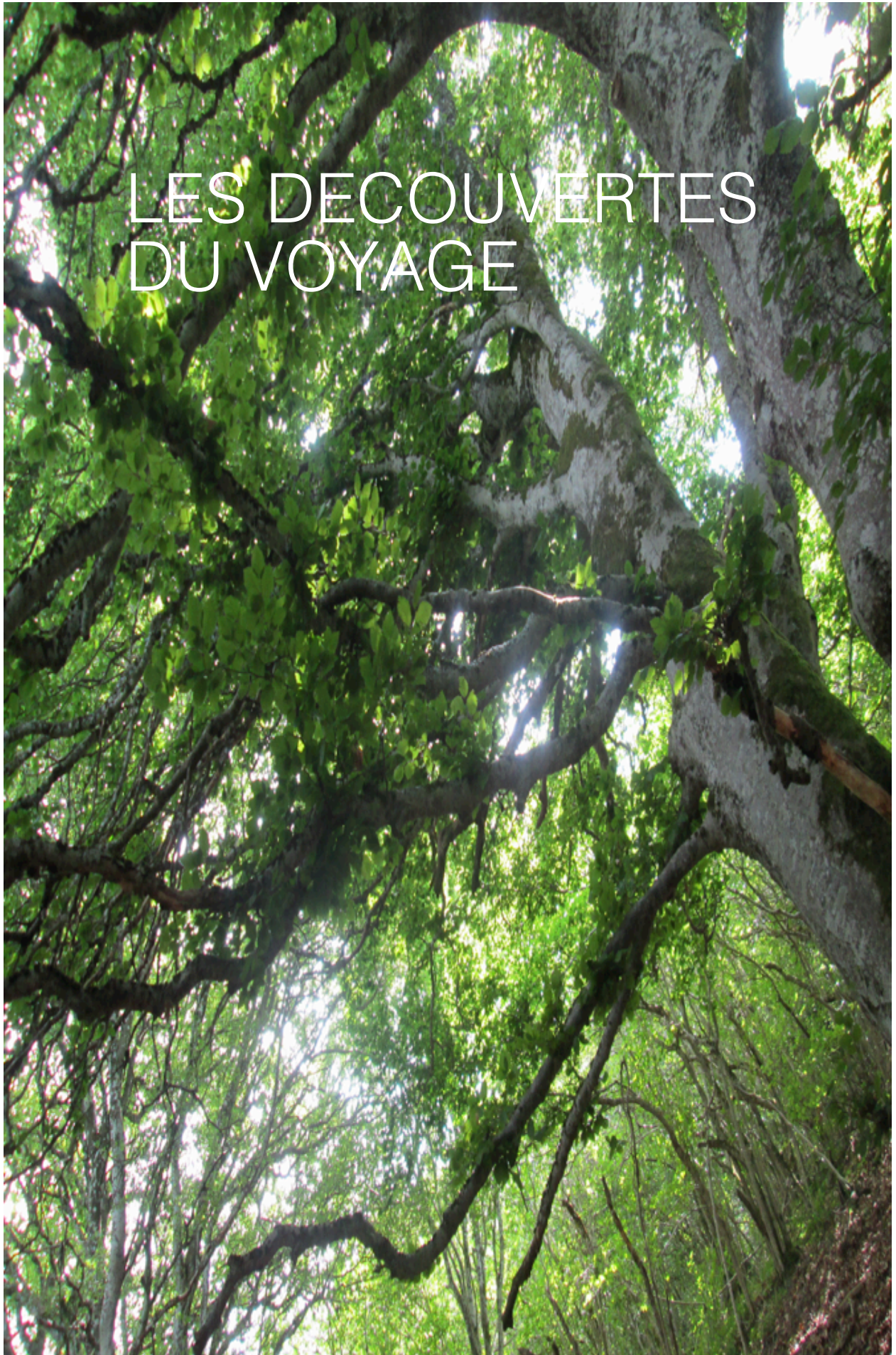
Je m'arrête en haut de la colline, un coucou chante. Ému et en lien avec la nature, je me sens plein de gratitude pour ma condition de terrien.

Étape 5 : Compétence inconsciente remise en conscience

Après ma semaine de vacances, je reprends le travail en pleine forme avec mon plein d'énergie... Je retrouve mes collègues en particulier « Julien » avec lequel je m'étais senti blessé. Je me sens beaucoup plus tranquille aujourd'hui et prêt à vivre cette nouvelle journée en travaillant à ses côtés. Je sens que je peux me permettre de dire clairement mon opinion, et je suis disposé à l'écouter pour comprendre son point de vue.

Pour le repas chez « Marcel », j'ai choisi d'y aller avec un esprit ouvert, prêt à la découverte...

Le souvenir de ce petit sentier et de cette ronce pleine d'ironie me revient ! Je souris intérieurement et peut être aussi à l'extérieur. C'est fascinant combien lorsque j'y prête attention, des choses même insignifiantes qui m'arrivent sont riches de sens !



LES DECOUVERTES DU VOYAGE

Nos apprentissages sur ce chemin

GENEVIEVE BEGUE

« Vis comme si tu devais mourir demain...
Apprends comme si tu devais vivre toujours. »
Gandhi

L'image du voyage que nous avons choisie me parle beaucoup parce que j'ai l'impression d'avoir réalisé avec cette modélisation, un très beau voyage. Ce que j'ai découvert est vaste, varié, très enrichissant et j'ai même profité de bénéfiques secondaires inattendus lors de certaines escales. D'une façon contrastée, parfois claire et parfois discrète, peu à peu le travail de modélisation a fait son œuvre en moi et j'ai commencé à apprendre et à intégrer certains aspects de ce que nous découvrons. Tout cela m'a fait changer.

Aujourd'hui, au niveau de mon environnement, je m'autorise plus souvent à passer du temps au calme, je veille alors à limiter les différents stimuli, j'ai pris goût à écouter le silence, à cultiver des occasions où acquérir plus de paix intérieure. J'ai aussi fait des rencontres avec plusieurs personnes qui partagent une quête similaire à la nôtre, échanger avec eux m'apporte beaucoup.

La quête et les formations associées nous a fait rencontrer de nombreuses personnes et tester plusieurs courants, modèles. Ceci m'a permis d'élargir mes représentations et a fortement développé ma curiosité.

Parmi les comportements qui structurent le fait d'être en accord avec soi, ce qui m'a le plus parlé c'est l'association entre l'ancrage solide de la posture et sa flexibilité. Je pense souvent à l'image de l'arbre avec ses pieds-racines solidement ancrées dans la terre et la tête aux fines branches ouvertes aux vents, tournées vers les étoiles et connectées à l'univers. Cette métaphore me permet la recherche d'un axe plus aligné quand je me sens en désaccord avec moi.

Il me semble que ce qui a changé encore, c'est ma façon d'accueillir les événements, considérant de moins en moins les expériences difficiles comme des occasions de me sentir victime mais plutôt comme des opportunités d'évolution. Une autre capacité qui m'a transformée est l'usage de la pensée positive que j'ai d'abord testée puis adoptée résolument vu les résultats très ... positifs !

Au niveau du temps que je m'accorde, avant ces 5 ans j'avais l'impression de voler des instants pour moi. Aujourd'hui, prendre du temps pour moi coule de source et contribue à mon équilibre. Le bénéfice que j'en retire c'est du plaisir et un apaisement ressourçant qui développe la qualité de ce que je peux redonner par la suite.

Un chantier est en cours : la recherche de l'accord avec moi par rapport à ce que j'étais et ce que je suis devenue passe par une reconnaissance et l'accueil de certains épisodes passés ainsi que celui de mes paradoxes actuels.

Au début de notre travail, la recherche de congruence, de sens me motivait. Puis j'ai ressenti l'intérêt de l'empathie en particulier « l'auto-empathie » pour avoir un regard sur moi plus tolérant, moins intransigeant. Cette manière de faire m'apprend à faire des constats moins sévères et par là à oser d'avantage.

Maintenant c'est plutôt mon attachement à la liberté et mon souhait d'équilibre qui me posent question. La liberté ayant tendance à m'attirer vers un pôle (par exemple l'action, les savoir-faire) et le désir d'équilibre demande que l'autre pôle soit aussi nourri (par exemple la contemplation, les savoir-être). Un autre équilibre qui est à trouver se situe dans mon rapport au temps.

Qui suis-je devenue ? En relisant les phrases que j'avais écrites au début pour me présenter, je me reconnais bien dans le mot humaniste, c'est intact voire encore plus profond. J'ai changé pendant ces 5 années et en grande partie grâce à cette quête qui m'a offert des constats et des compréhensions avec un nouvel éclairage sur ce que j'ai été, ce que je suis et ce que veux

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

devenir. J'ai pris des décisions de nouvelles orientations par exemple au niveau professionnel. Je réalise maintenant l'intensité et le caractère illimité de cette quête car chaque nouvelle découverte amène avec elle son lot de questions et me confronte à certaines de mes ombres encore plus épaisses ou inexplorées ; elles m'offrent aussi une lumière plus claire. Un autre effet de la modélisation est dans le repérage de la compétence. Maintenant que je connais comment est structurée et comment se décline la compétence je sais que je peux la reproduire par moments et je la reconnais souvent autour de moi. J'ai rencontré d'ailleurs d'autres experts très inspirants, certains ont rejoint le joyeux groupe de mes mentors!

Cela me conduit au sens qu'a cette quête. Cheminer avec mes amis Christian et Gaëtan à la découverte de cette magnifique posture « être en accord avec soi, positif, authentique, humble » m'a orientée dans une direction passionnante. A mes yeux la vie est une aventure au cours de laquelle, j'ai déjà pu apprendre et réaliser plusieurs rêves et où je pose l'intention de continuer à me réaliser en apportant ma contribution au monde pour le temps qui me restera. Grâce au parcours de notre trio et à tous ceux qui ont permis de réaliser cette modélisation, j'ai commencé à apprendre comment adopter une posture plus sereine à l'intérieur de moi avec un bénéfice dans ma relation à l'Autre. Les rencontres et les changements liés à ce travail représentent un cadeau merveilleux pour lequel je suis remplie de gratitude.

Le voyage continue et je crois que beaucoup de beau est à venir !

GAETAN MEMBREZ

"La solitude offre à l'homme un double avantage : le premier, d'être avec soi-même, et le second de n'être pas avec les autres." – Arthur Schopenhauer

Le travail de toutes ces années avec Geneviève et Christian marque à chaque rencontre des étapes sur le chemin des changements. Les moments passés ensemble sont ressourçants et enrichissants, j'imagine que tout cela va durer encore très longtemps.

Arrivé à la fin de ce cahier, je porte un regard joyeux et reconnaissant sur ce parcours d'équipe animé par des valeurs de respect, de progression, de partage à un haut niveau. Une amitié qui devient pour moi un modèle de voyage intérieur relayé par le groupe tant la tâche est magnifique et le résultat est visible dans le sens commun.

Les principales avancées se sont faites sur le chemin de l'accord avec moi-même, elles sont très concrètes. Par la pratique, je poursuis la progression amorcée avec la formation en PNL. J'ai le sentiment d'avoir gravi une belle et grande colline, d'être plus loin et à une autre altitude. Il en va différemment de l'expression dans une attitude positive et authentique. L'exigence « d'aller vers » est plus aléatoire et manque encore d'énergie positive dans la difficulté. Dans le registre de l'humilité, la situation est plus paradoxale, entre le plaisir d'être au devant de la scène avec conviction, vérité et plus en retrait voire certaines fois en panne de ressources. Je me demande encore comment placer finement les curseurs de ma table de mixage entre autorité naturelle, rayonnement, force de persuasion, discrétion, partage mais également énergie douce et équilibre.

Avec ce travail de modélisation, je me sens plus fort dans les moments où le centrage se fait dans l'intention. Mais aussi plus fragile quand submergé, je suis fixé dans le « faire », submergé sans parvenir à dépasser ce stade, replié ou bloqué dans la peur.

Parmi les changements il y a l'influence des experts qui m'ont apporté concrètement les notions de force et de détermination dans la bienveillance, celle de racine et de « reliance » dans

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

la profondeur ainsi que du concret dans la valeur d'humanisme. Il m'a été apporté également une notion d'appel, d'être appelé, de résilience, de sérénité dans l'épreuve.

Plus spécifiquement, la notion même de travail en groupe de progression est éclairée, je sais mieux comment ça marche. J'ai la conviction d'avoir cette compétence, à certains moments. Ce qui me fait croire que j'ai la possibilité d'y parvenir plus souvent et plus aisément. J'ai poursuivi des découvertes importantes sur des micro-fonctionnements, sur l'énergie de la découverte, comme une curiosité.

Mon idéal est aujourd'hui esquissé par ma mission que je suis en train de découvrir. Ses contours et son énoncé me plaisent. A ce stade, ma devise « CROIRE ET OSER » prend une coloration plus chaude qui m'encourage dans d'autres découvertes. Je me sens plus serein et plus fort, satisfait d'avoir fait ce chemin et reconnaissant à mes formateurs, à mes deux amis, aux quatre experts de m'avoir fait connaître cela.

CHRISTIAN MICHELET

*« Quand on ne trouve pas son repos en soi-même,
il est inutile de le chercher ailleurs. »
La Rochefoucauld*

De nature plutôt rationnelle et réservée, je me suis construit par le FAIRE, par les différentes activités que j'ai menées de front.

Depuis plus de quinze ans, j'ai suivi, vécu différentes formations en coaching, en PNL (Programmation Neuro Linguistique) et sur la connaissance de mes masques avec l'objectif de donner plus de place à mon intuition et à l'expression de ma sensibilité.

Ces formations m'ont apporté une meilleure connaissance de mes valeurs, de mes croyances, un nouvel éclairage sur qui je suis et ce à quoi j'aspire et une exploration de mes lumières et mes ombres.

Le projet de modélisation à trois s'est inscrit comme un beau prolongement de ce chemin. Il a été une source de découvertes et m'a permis des avancées significatives en particulier sur ma capacité à gérer les paradoxes liés à certains équilibres de ma vie.

J'ai compris combien j'avais de pouvoir sur mes capacités à changer en faisant bouger un curseur entre ces équilibres :

Équilibre entre vie privée et vie professionnelle :

Le « travail », le faire a occupé et occupe une grande partie de ma vie. Cet état de fait découle de mon histoire de vie mais aussi du fait que, pour moi, le travail est très formateur, très enrichissant, source de beaucoup de plaisir au niveau du savoir-faire et, également, du savoir-être. Le travail bien fait permet de m'accomplir.

Toutefois, l'équilibre entre les deux n'est pas facile à trouver car pour moi la limite entre les deux est toujours floue.

Vivre le moment présent fait partie de mes capacités, en particulier pendant les temps de loisirs, cela me demandait toutefois beaucoup d'efforts dans mes activités professionnelles et en particulier lorsque j'étais en relation avec les autres. J'avais l'impression de lutter pour garder ma place, mon identité.

Le chemin parcouru m'a permis d'en prendre conscience et de progresser en étant plus attentif à ce qui se passe dans la relation avec les autres.

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

Équilibre entre activités (voire suractivités) et contemplation

Il y a quelques années, j'avais l'impression de connaître uniquement deux états : réveillé ou endormi. Dès le réveil, je me mettais en route.

Si l'opportunité m'était offerte de m'arrêter, de contempler, j'étais très rapidement submergé par le besoin de faire quelque chose. Rapidement, mon esprit s'agitait et trouvait quelque chose à « faire » afin de garder la tête et/ou les mains occupées. Comme si un malaise m'habitait lorsque je ne suis pas en mouvement.

Il n'était pas question du « faire » qui est une véritable action, qui permet d'avancer, de se dépasser, mais du faire qui est parfois une nécessité de combler un vide, l'évitement de se « rencontrer », la peur du silence intérieur.

Depuis plusieurs années, je «travaille» à m'accorder des temps « à ne rien faire » et le projet que nous menons ensemble m'a ouvert des portes. En effet, nous avons rencontré des personnes qui sont capables « de ne rien faire sans se sentir inutiles ou sans ressentir de culpabilité » et qui m'ont initié.

Les progrès sont évidents mais la marge de progression également.

Équilibre entre planification et moment présent

Si aujourd'hui, je suis encore souvent dans la planification, il m'arrive de pouvoir apprécier avec plus de conscience, les activités du moment présent tout en pouvant ressentir ce qui se passe en moi et y mettre des mots.

Cette aventure, associée à la méditation, n'y est pas étrangère et m'a permis de découvrir des approches, des techniques qui ont affiné et conforté mon évolution dans mon nouveau rapport au temps.

*« En nous établissant dans l'instant présent,
nous pouvons voir toutes les beautés et les merveilles qui nous entourent.
Nous pouvons être heureux simplement en étant conscients de ce qui est sous nos yeux »
Thich Nhat Hanh*

Équilibre entre mes valeurs clés

Parmi les valeurs importantes pour moi, la notion d'équilibre s'est développée pendant ces 5 dernières années. L'équilibre se traduit par « l'alignement », l'importance de faire ce je suis, autrement dit d'être congruent.

J'ai également mûri le rapport entre donner et recevoir. Auparavant, donner m'était confortable, par contre recevoir m'était difficile.

En effet, pour recevoir, il s'agit d'être présent, attentif, ouvert à ce qui se passe et accepter en toute simplicité.

Équilibre émotionnel par une meilleure connaissance de soi

Chacun a sa part d'ombre et de lumière. J'ai compris et expérimenté que l'équilibre, ce n'est pas enlever sa part d'ombre et développer sa part de lumière mais embrasser l'ombre et la lumière que l'on porte en soi.

Je suis plus à l'aise dans la reconnaissance des émotions et constate avec étonnement que j'arrive, parfois, à les accueillir, à en parler et à exprimer mes besoins.

Je vois les progrès réalisés ces dernières années dont certains m'ont été confirmés par des proches...et je crois également que le chemin est le sens de la vie. Un cheminement de tous les jours avec mes peines et mes joies.

*« Si je devais recommencer ma vie, je n'y changerais rien.
Je ne ferais qu'ouvrir un peu plus les yeux. »
Jules Renard*

ENSEMBLE – LA FORCE DU GROUPE

Le travail de groupe s'est pratiqué à raison de trois à quatre rencontres de plusieurs jours par année entre 2010 et 2014.

Structuré et planifié avec l'aide de l'agenda (pas toujours facile de conjuguer famille – profession – formation – rencontres...) et d'un plan d'activités détaillé, le travail s'est nourri des fondements de la PNL, en particulier de la modélisation faite avec Jan Ardui à l'occasion de notre formation de Maître Praticien.

A l'occasion de nos rencontres, nous avons construit pas à pas les documents ensemble, devant l'écran, souvent phrase par phrase, mots par mots. Durant les rencontres, nous avons alterné le travail de réflexion, de création et d'analyse avec des activités ressourçantes comme la marche en montagne. Entre les rencontres nous avons eu, chacun une partie du travail à détailler, à développer et à expérimenter.

Après ces cinq années de rencontres, un but est atteint par la rédaction, la formalisation de ce cahier. Nous sommes satisfaits de ce résultat qui traduit d'avantage la traçabilité de notre travail qu'une recette universelle, d'un modèle.

La force du groupe s'est construite dans l'amitié, comme une magie. Cette belle énergie est aujourd'hui constituée d'un savant mélange de plusieurs ingrédients, cités dans le désordre, comme :

- La forte volonté de comprendre comment ça marche quand on est plus en conscience avec nous-mêmes;
- Le désir de répondre sans fard à la question difficile de « qui suis-je » ?;
- Le plaisir d'appartenir à un groupe d'amis sensibles les uns envers les autres;
- La joie de partager un espace privilégié d'écoute et de paroles sans limite de temps;
- Le partage de valeurs communes comme le respect de l'autre en tant que personne mais également en tant que source d'énergie positive;
- La confiance qui multiplie les énergies propices à la poursuite d'un idéal;
- Le cadre commun qui nous a permis de pratiquer l'auto-évaluation, le feed-back (retour bienveillant);
- Le travail de mise en œuvre sous des formes différentes, en fonction des besoins ressentis;
 - tantôt en collectif : participatif (je suis dans le groupe), coopératif (je participe au travail), associatif (j'associe mes idées), créatif (j'apporte de nouvelles idées);
 - tantôt individuel : concret (je teste de nouvelles pistes), confus (je suis dans le flou), dans le doute (je m'interroge sur le sens de tout cela ?), en infusion (je laisse déposer, agir), curieux (par la lecture, l'écriture, les rencontres, les formations);
- Le temps que nous nous sommes donnés pour arriver au résultat présent;
- Le chemin de l'apprentissage est devenu une priorité par rapport à l'objectif initial, la modélisation de la compétence;
- La possibilité d'adapter les choix de chacun à la finalité commune ;
- Le partage d'une volonté farouche de s'entraider, de grandir ensemble, de se confronter sans masque et avec bienveillance.

LES APPRENTISSAGES ET LES LIMITATIONS DU CHEMIN

« Avance sur ta route car elle n'existe que par ta marche »
Saint Augustin

Le travail de modélisation s'est effectué comme un apprentissage, à la fois :

- en collectif en cheminant ensemble, par le questionnement, la réflexion et « l'infusion », dans la découverte de savoir-faire et de savoir-être;
- en autonomie, chacun à son rythme, selon ses expériences et les opportunités qui se sont présentées.

Arrivé à la fin du travail, nous avons fait appel à un spécialiste de la modélisation en la personne d'Olivier Corchia pour avoir son avis sur le processus ainsi que les résultats finaux. A la suite de son retour, nous apportons quelques précisions afin de nuancer trois domaines qui souffrent d'un manque d'expérience et du caractère très large de la compétence étudiée.

1. Tout d'abord il s'avère que les résultats exposés ont un caractère qui pourrait être plus spécifique :

L'organisation de la compétence répond à plusieurs questions structurées.

Un premier groupe de questions s'intéresse à un savoir-faire à l'image de l'environnement qui précise où cette compétence est activée et également les comportements associés.

Compte tenu, du fait que la compétence étudiée est très étendue, nous remarquons qu'il n'y a pas d'environnement particulier et de comportements spécifiques qui peuvent être mis en évidence.

Toutefois, en prenant de la hauteur, les capacités sont repérées, les valeurs sont nommées. A partir de l'identité les résultats s'affinent logiquement car il s'agit d'une compétence de qualité d'être, donc proche de ce qui fait l'identité et le sens de la vie.

2. La poursuite avec un manque de relief

Dans notre modélisation, nous avons été attentifs à ce qui se passait lorsque la compétence était mise en oeuvre.

Toutefois nous n'avons pas développé ce qui se passe par rapport aux moments où être centré, aligné « ne marche pas ». Ce « côté ombre » est un élément qui n'a pas fait l'objet d'une investigation particulière.

Ce n'est pas parce que nous sommes peu attardés sur cet aspect des choses, qu'il n'existe pas. D'ailleurs, certains experts nous ont bien précisé qu'ils se sentaient non congruents quand ils étaient hors de leur compétence et comment ils étaient mal à l'aise en le vivant.

L'analyse et la modélisation des « échecs » de la compétence nous auraient apporté la mise à jour de situations qui rendaient difficiles, voire impossibles l'accès à la compétence. Ces éléments auraient apportés :

- un éclairage complémentaire aux conditions à réunir pour l'obtention de la compétence,
- des éléments de compréhension de la compétence en s'intéressant aux différences qui contribuent à l'échec

De manière intuitive, des situations comme la non connexion à l'instant présent, le stress, la fatigue, l'égo, la peur, la colère, le manque de recul, etc. semblent autant de situations qui ne permettent pas l'accès à la compétence.

3. Enfin, l'intention des modélisateurs :

Un aspect qui permet de mieux appréhender une modélisation est l'intention des modélisateurs.

En effet, l'intention est constituée par la curiosité, l'envie de découvrir, comprendre, analyser, apprendre un savoir-faire, un savoir-être. Cela fonctionne à la manière d'une dynamique qui prend naissance depuis l'intérieur de la personne qui éveille en elle un désir par rapport à une compétence.

L'intention implicite du modélisateur, est variable suivant le but de chacun. L'intention de tester une nouvelle compétence demande, comme pour tout apprentissage, une pratique avec des essais/erreurs : c'est une dynamique de l'intérieur de soi.

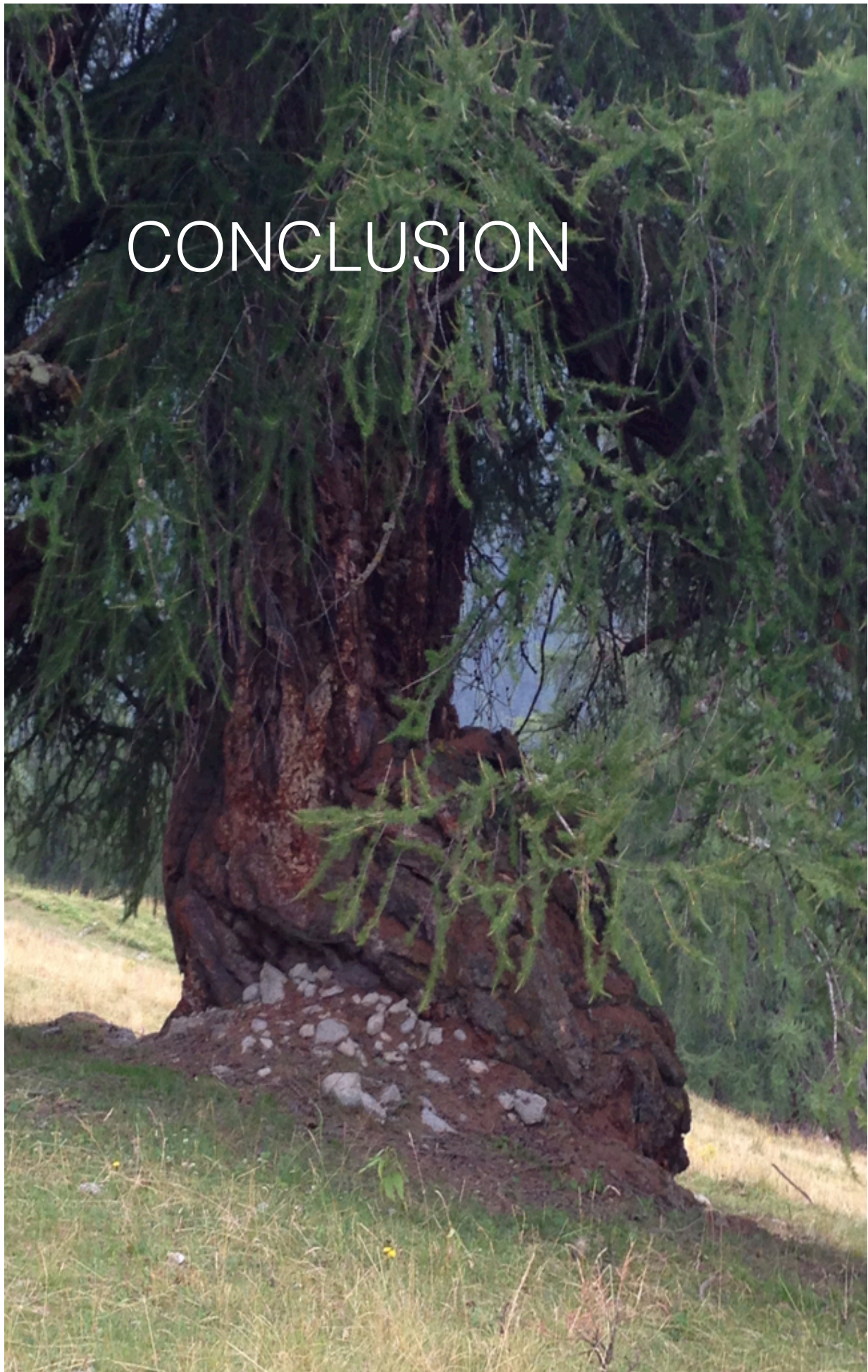
L'intention contient, également, des niveaux d'implication plus ou moins intenses. Par exemple l'intention d'explorer et de comprendre demande une analyse depuis l'extérieur de soi.

A un niveau encore plus impliquant, l'intention d'évoluer voire de changer en modélisant une compétence demande une remise en question et une pratique encore plus engageante. Pour notre part, nous avons eu de plus en plus le goût de changer et nous avons posé l'intention de faire nôtre la compétence que nous découvrons.

Une fois que la compétence est modélisée, que l'intention de changer est posée, comment changer ?

Nous avons observé, ressenti et testé une dynamique de changement qui permet d'acquérir une nouvelle compétence. Le succès du changement trouve sa source dans la mobilisation de nombreuses ressources positives. Plus complexe qu'une recette cuisine, nous voyons néanmoins un certain nombre d'ingrédients qui, pris dans un ordre personnel, sont de nature à faciliter la dynamique comme :

- La simplicité à recevoir un enseignement et le plaisir d'appartenir à un cercle d'apprentis ;
- Le désir d'évolution et l'envie d'apprendre;
- La conformité à un processus, en lien avec l'efficacité pour comprendre les détails d'un comportement qui fait envie et la persévérance à apprendre;
- La détermination personnelle, la prise de risques, la force à vouloir changer des habitudes;
- Une aptitude à tisser un lien empathique avec l'autre pour qu'il confie son expertise et ensuite s'auto évaluer avec objectivité ;
- L'audace d'un "aller vers" courageux pour tester, rater, recommencer l'apprentissage ;
- L'indispensable autorisation pour oser et la joie à fonctionner autrement, avec plus de légèreté et de libertés intérieures.



« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

*« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages,
mais à avoir de nouveaux yeux. »
Marcel Proust*

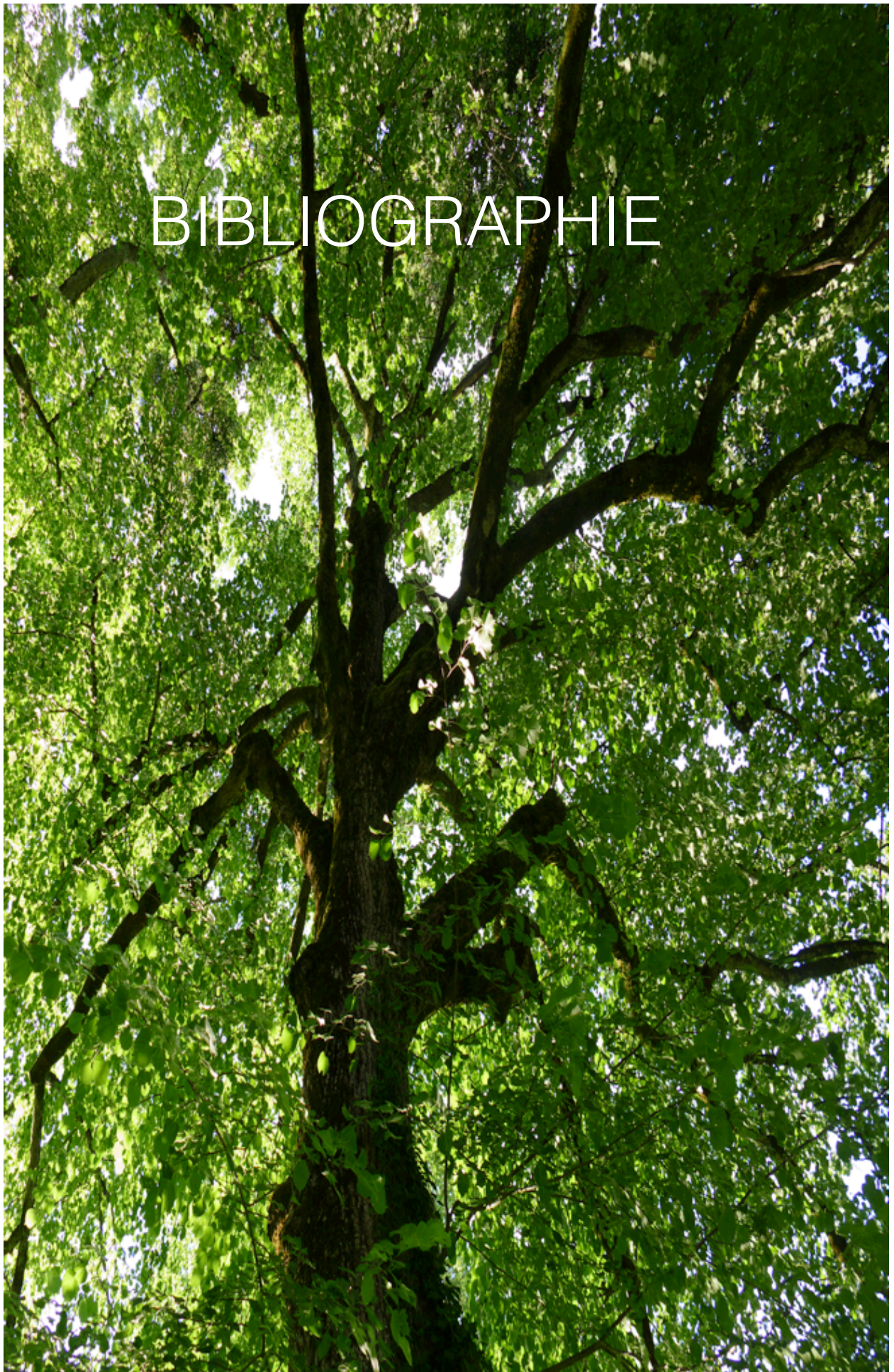
Ce cahier, commencé avec un lexique propre à la PNL, nous a donné l'occasion d'un travail sur les mots de façon à être clair dans la restitution de nos découvertes.

La construction de notre modélisation a été pour nous trois un voyage fait de découvertes, de surprises séduisantes mais aussi de doutes. Grâce à la dynamique propre au groupe, le voyage c'est traduit par une évolution qui n'est pas que temporelle. La découverte du processus et ses composantes détaillées ouvrent à toutes formes possibles de cheminements intérieurs.

Ce « voyage intérieur », a interrogé nos représentations concernant le fait d'être en accord avec soi-même, positif, authentique et humble. Nous avons compris, appris et mis en œuvre des savoir-faire ainsi que des savoir-être qui ont sollicité nos capacités sensorielles, mentales et physiques. Et comme toute construction mentale, le voyage suppose aussi des temps de doutes, des phases de confusion, d'indétermination, voire d'errance liées à l'inconnu exploré. Enfin le parcours intérieur a pris diverses formes, qui traduisent une transformation du voyageur, liée à son évolution.

Le voyage n'est pas terminé, pas besoin de ranger les valises, de classer les photos, de retourner à la vie normale. Ici bien au contraire, nous terminons une étape sur le long chemin. Notre voyage continue, et forts de cette expérience enrichi par cette belle aventure, il reste à « laisser infuser davantage » et se projeter vers de nouvelles étapes.

*« Il n'est pas de voyage plus délicieusement hallucinatoire que celui qui vous ramène,
par des chemins qui semblaient n'aller nulle part, au centre de vous-même. »
Pierre Foglia*



« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

ANSEMBOURG Thomas <i>Cessez d'être gentils soyez vrai</i>	Ed DE L'HOMME 2001
ARDUI Jan <i>Modélisation de Bill Cahen</i>	Document de travail institut ressources 2009
ARDUI Jan <i>La modélisation</i>	Document de travail institut ressources 2009
ARDUI Jean et WRYCZA Peter <i>Atteindre l'alignement</i>	INTEREDITION 2011
BECK Joko Charlotte <i>Vivre le Zen</i>	L'AGE D'ETRE 1990
BOBIN Christian <i>Le très Bas</i>	DEUX MAGOTS 1993
CLERC Olivier <i>La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite</i>	Ed MARABOUT 2005
CORCHIA Olivier <i>La liberté d'être soi avec ou sans masque</i>	IFHE EDITIONS 2007
CYRULNIK Boris <i>Sauve-toi, la Vie t'appelle</i>	ODILE JACOB 2012
DELERME Philippe <i>La première gorgée de bière</i>	L'ARPENTEUR 1997
ECKHART Tolle <i>Le pouvoir du moment présent</i>	J'AI LU BIEN-ETRE 2000
GOUNELLE Laurent <i>L'homme qui voulait être heureux</i>	Edition POCKET 2010
MARSHALL B. Rosenberg <i>Les mots sont des fenêtres ou des murs</i>	La DECOUVERTE 2004
HANH Thich Nhat <i>Toucher la vie</i>	Edition AVENTURE SECRETE 2001
MORIN Edgard <i>La voie pour l'avenir de l'humanité</i>	Edition PLURIEL 2012
MOSS Richard <i>Plénitude, empathie, résilience</i>	LE SOUFLE D'OR 2012
NABATI Moussa <i>Le bonheur d'être soi</i>	Edition POCHE 2006
PIGANI Erik <i>Petits cahiers d'exercice pour rester zen dans un monde agité</i>	Edition JOUVENCE
RON Kurtz <i>Body Centered Psychotherapy – The Hakomi Method</i>	LIFE-RYTHM 1991
RUST Serena <i>Quand la girafe danse avec le chacal</i>	Edition JOUVENCE 2008
SERVAN-SCHREIBER David <i>Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments</i>	Edition POCKET 2003
SHUNRYU Suzuki <i>Esprit zen esprit neuf</i>	EDITION LE SEUIL Sagesses 1997

INSTITUT RESSOURCES : www.ressources.be

METHODE PERSONA : www.groupepace.com

ANNEXE 1

DES PISTES D'APPRENTISSAGE

OU

« L'AVANCEMENT DE NOTRE QUÊTE »



« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

Les découvertes mises en évidence par notre travail, par nos échanges nous ont poussé chacun à notre manière, à notre rythme à s'entraîner pour s'immerger et développer les bienfaits du voyage. Parfois seul, parfois à deux, parfois en groupe.

Vous trouverez ci-dessous, une liste d'expériences explorées et parfois suivies pendant ces cinq dernières années qui nous ont permis de passer de la découverte à l'action.

Les ateliers HAKOMI

Lors de la modélisation, nous avons rencontré Sophie Cattier, une de nos experts et avons participé à plusieurs de ses ateliers HAKOMI.

« La méthode Hakomi² combine la psychologie et la théorie des systèmes du monde occidental et les techniques de « centration » corporelle et les principes de pleine conscience et de non violence du monde oriental.

Hakomi repose sur sept principes : la pleine conscience, la non violence, « l'organicité », l'unicité, l'approche holistique du corps et de l'esprit, la vérité, la capacité à évoluer de chacun.

Les cinq premiers principes ont été mis en place par M. Ron Kurtz dans son livre « Body Centered Psychotherapy ». Les deux autres principes ont été ajoutés plus tard. »

Ces ateliers nous ont apporté des clés sur :

- *l'importance de la création de la relation entre client et thérapeute afin de créer une relation de confiance pour maximiser la sécurité et la coopération. Nous avons particulièrement apprécié, de la part de la formatrice, l'acceptation inconditionnelle de l'Autre et la vigilance « douce » de sa congruence.*
- *l'importance du décodage d'expérience en particulier les sentiments, les croyances et la mémoire qui sont enregistrées de manière unique par chaque individu ;*
- *la transformation d'une expérience, par exercices successifs jusqu'à son intégration.*

Les ateliers du Cercle de legs

Le Cercle de legs est un atelier développé par Diane Doyon, psychologue québécoise, spécialiste en orientation. Le séminaire regroupe entre 6 et 12 personnes qui se situent au troisième tiers de leur vie active au travail. Par leurs réflexions et leurs échanges, ces personnes déve-

² Définition – Wikipedia

The Hakomi method combines Western [psychology](#), [systems theory](#), and body-centered techniques with the mindfulness and non-violence principles of [Eastern philosophy](#). Hakomi is grounded in seven principles : [mindfulness](#), [nonviolence](#), [organicity](#), [unity](#), [body-mind holism](#), [truth](#), [mutability](#)

The first five principles are set forth in Kurtz's book, [Body Centered Psychotherapy](#). The other two were added later.

Practitioners of Hakomi look at people as self-organizing systems, organized psychologically around core memories, beliefs and images; this core material expresses itself through habits and attitudes that make people individuals. Hakomi is a method for helping people transform their way of being in the world through working with core material and changing core beliefs.

Hakomi relies on mindfulness of body sensations, emotions and memories

loppent deux nouveaux savoirs : savoir rester, savoir partir impliquant entre autres, d'identifier et de transmettre leur legs professionnel.

Au cours de ces six soirées, nous avons découvert une méthode créative, respectueuse, impliquante qui nous ont permis de :

- *faire un bilan de notre vie professionnelle, de nos compétences et réalisations ainsi que définir des perspectives ;*
- *choisir ce qui nous semble important de transmettre, à qui et pourquoi, au moment de partir à la retraite ;*
- *donner du sens à notre quotidien tout en définissant un contenu pour nos dernières années au travail ou nos premières années de retraites ;*
- *partager avec d'autres personnes qui sont dans la même phase de vie.*

Il s'agissait d'un travail en cercle fermé, permettant de vivre un processus de maturation de chacun des participants. Prendre le temps de ce bilan a contribué à plus de clarté et d'objectivité par rapport à notre passé professionnel et à définir des axes prioritaires pour notre futur proche et plus lointain.

Les ateliers des 24 heures de l'équilibre...

Les 24 heures de l'équilibre est un atelier développé par François Barras, Formateur, maître praticien en PNL et master coach.

Cet atelier de 4 rendez-vous avec soi-même pour vivre en équilibre dynamique, mettre ses projets sur orbite et permet :

- *de vivre au quotidien en équilibre dynamique ;*
- *d'identifier son potentiel à agir à partir de diagnostics personnels ;*
- *de dépasser ses freins et ses limites en mobilisant son énergie créative ;*
- *d'acquérir et d'apprendre à appliquer les outils de l'équilibre ;*
- *d'intégrer l'agilité de l'anticipation pour faire croître sa motivation ;*
- *de mettre en place les rituels gagnants pour réussir son projet ;*
- *d'activer les 4 pouvoirs de l'équilibre «réflexion, émotions, simplicité, efficacité.»*

Le Cercle de legs et/ou les 24 heures de l'équilibre ont permis de :

- revisiter nos parcours de vie professionnelle et privée en faisant ressortir les éléments saillant de nos expériences vécues, bonnes et moins bonnes;
- retenir les éléments importants qui nous tiennent à cœur tout en laissant de côté les éléments qui ont été significatifs par le passé mais qui ont moins de sens actuellement. Cette étape nous a permis de définir nos envies et nos choix, autrement dit nos nouveaux objectifs de vie privés et professionnels ;
- définir un plan d'action lié à nos »nouveaux « parcours de vie retenus.

La méthode des masques Persona

Notre participation active et impliquée à la formation à la méthode des « masques Persona » développée et proposée par Olivier Corchia, formateur, coach, chercheur nous a permis de continuer la découverte de nos chemins intérieurs c'est à dire à mieux nous connaître afin :

- de développer nos possibilités de choix, par exemple de re-découvrir des fonctionnements abandonnés et/ou inconnus ;
- d'interagir avec les autres de manière plus harmonieuse.

Les « Masques », c'est une aventure à la fois :

- extraordinaire car c'est un outil de compréhension et d'apprentissage de soi magnifique intégrant toutes les dimensions de l'être : tête, cœur, corps et âme ;
- déstabilisante, car elle permet de revisiter des pans entiers de soi-même que nous connaissons et surtout d'autres que nous découvrons...et nous donne la chance d'ouvrir sur de nouveaux possibles, sur de nouveaux choix ;
- notre participation à ce parcours nous a fait évoluer comme au cours d'un voyage immensément précieux à la découverte de nos potentiels d'ombre et de lumière ;
- la méthode nous a paru originale, bienveillante, confrontante, belle et éthique car elle conduit les personnes à se révéler, se comprendre et évoluer ;
- les différents séminaires se déroulent en cercle fermé, l'intérêt réside dans le fait d'être plongés dans un processus où chacun est co-acteur et témoin d'une évolution personnelle et collective.

Les ateliers « Être en voix »

Notre participation à un atelier de travail sur la voix « Être en voix »³ proposé par Arnaud Guibert, formateur, maître praticien en PNL, coach
Cet atelier nous a permis de :

- pratiquer des jeux vocaux ;
- se faire plaisir en créant de la musique ;
- livrer avec sa voix une partie de soi ;
- redécouvrir nos voix tout en étant attentifs à la posture du corps et en expérimentant la respiration, les sons ;
- affiner l'écoute de ses sons et ceux des autres ;
- faire de la musique ensemble en s'amusant.

C'était des moments de Beau, de Bon, de Vie dans l'instant présent et de profonde authenticité.

*« On ne se débarrasse pas d'une habitude en la flanquant par la fenêtre ;
il faut lui faire descendre les escaliers marche par marche »
Mark Twain*

^{3 3} **Etre en voix** – <http://www.apprentis-sages.com/particuliers/stages/a-la-rencontre-de-sa-voix/>

On va y faire quoi ??

Plein de choses : déjà on va s'occuper du corps vu que l'instrument est dedans, et puis je te donnerai des informations sur comment fonctionne la voix, et puis on va expérimenter la respiration, des sons, en jouant, et oui on parle bien de **jouer de la musique**.

Et puis on va travailler sur l'écoute, de ses sons et de ceux des autres et on va faire de la musique ensemble, des orchestres, et aussi des percussions corporelles. On fera aussi de la polyphonie et on expérimentera l'improvisation parce qu'on est super créatifs aussi, alors autant en profiter !!!

La marche

La pratique de la marche par des séjours communs de plusieurs jours, par exemple, en Auvergne et dans les Cévennes. La marche c'est respirer, transpirer, contempler, se dépasser, atteindre un objectif, monter et s'émerveiller, se connecter, partager ...

Cette activité nous a apporté des bienfaits tant au niveau corporel, qu'au niveau mental de par :

- le contact privilégié avec l'environnement naturel ;
- la présence à notre corps ;
- la contribution à nos quêtes de paix intérieure, de tranquillité, d'introspection et de sérénité;
- le démantèlement de nos pelotes de pensées par le vagabondage de nos pensées au fil des pas ;
- le rythme de la marche qui correspond à un rythme humain.

Les voyages et découvertes

Pendant ces quelques années nous avons eu l'occasion de faire quelques voyages à l'étranger.

Nous avons eu le loisir de découvrir, d'échanger en particulier sur notre quête. Les voyages et ces temps d'échange nous ont apporté des occasions de découvrir de belles personnes, de comprendre ce qui fait leur vie, des émerveillements devant des paysages.

Le cadeau de ces moments est double : déjà dans l'instant pour le bonheur de le vivre et de retour chez moi pour tout ce que ces rencontres ont apporté dans la durée.

Les voyages sont souvent un antidote contre la morosité. De retour, c'est décidé : nous arrêtons de râler ! Nous prenons conscience de la chance d'être des citoyens du monde qui peuvent se déplacer, dire ce que nous pensons, manger, boire, aimer, dans un pays en paix.

La méditation

De fil en aiguille, certains d'entre nous ont découvert la méditation.

Pour Geneviève

Ce furent plusieurs jours de retraite très confrontant par rapport à son attachement à sa valeur liberté. Une expérience exigeante où la force et le soutien de groupe, sa bienveillance et une amitié vraie lui ont permis de tenir. De plus son rapport au temps l'a particulièrement perturbée.

Pour Christian

Ces jours de retraite, lui ont apporté des bienfaits tant au niveau corporel, en particulier la respiration qu'au niveau mental, par son apaisement.

Tous les deux, ont été déstabilisés par leur hyperactivité qui a dû ronger son frein pendant ces jours de retraite.

« Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble »

Les bénéfiques sont apparus après ces jours de retraite et pour une période de plusieurs semaines sous les formes suivantes :

- le « mieux-vivre » dans l'instant présent
- en ayant plus de plaisir dans les « petites choses » du quotidien ;
- en ayant plus de sensibilité à la nature qui nous entoure ;
- l'ancrage du silence qui reste encore aujourd'hui très apaisant ;
- la meilleure appréhension des événements de la vie dans le sens où nous savons que nous avons des ressources, des lieux de ressourcement et des compétences pour les accueillir ;
- le plus de sérénité, de tranquillité d'esprit ;
- le plus de confiance au présent ;
- le développement de l'apprentissage de la patience ;
- le développement du non-faire, plutôt que l'agir et le réagir ;

"Il y a une fondation à notre vie, un lieu dans lequel la vie se repose. Ce lieu n'est autre que le moment présent, alors que nous voyons, entendons, et faisons l'expérience de ce qui est.

Si nous ne retournons pas en ce lieu, nous vivons notre vie depuis notre tête.

Nous blâmons les autres, nous nous plaignons, nous avons pitié de nous. Tous ces symptômes nous montrent que nous sommes coincés dans nos pensées. Nous avons perdu le contact avec l'espace ouvert qui est toujours juste là."

Charlotte Joko Beck, Vivre Zen

« La méditation consiste à être conscient de chaque pensée, de chaque sentiment; à ne jamais les juger en bien ou en mal, mais à les observer et à se mouvoir avec eux.

En cet état d'observation, on commence à comprendre tout le mouvement du penser et du sentir.

De cette lucidité naît le silence.

Jiddu Krishnamurti philosophe indien

Le contact à la nature, à la terre

Pour Christian

Mes parents, mes grands parents et une grande partie de ma famille ont « vécu » de la terre. Mon histoire de vie, en particulier mon contact privilégié avec la nature m'a fortement sensibilisé :

- à l'harmonie et aux beautés dont nous sommes entourés mais également par le chaos qui peut y régner ;
- à la douceur de vivre mais également à l'âpreté des éléments naturels ;
- au rythme immuable des saisons, par ses cycles si importants pour l'évolution :
L'automne est la période des récoltes mais également des ruptures, de la perte, du début de la fin. Cette fin qui nous permet de laisser « faire à nouveau », peut-être autrement. Entre l'automne et le printemps, il y a l'hiver. Notre monde a tendance à oublier l'importance de la jachère, du silence... Ne pas goûter à cette période d'activité ralentie rend plus difficile la possibilité de toucher à des moments magiques et uniques de créativité, de renouveau et de développement. Puis, il y a le printemps le commencement, la renaissance, la vie... et finalement l'été, la période d'évolution vers la maturité.
- au cycle de la vie, à son processus d'évolution irréversible avec un début et une fin.

De plus, ce contact privilégié avec la nature m'a permis d'améliorer ma connexion avec le moment présent – de la saison, du jour, de l'heure.

Le yoga et les massages

Pour Geneviève

Dans le yoga, j'ai appris le plaisir de prendre soin de moi, de respecter mon rythme, d'écouter mon corps.

Les massages m'ont appris les bienfaits de recevoir, d'être touchée par l'autre au sens propre. C'était au départ, un exercice d'humilité et de lâcher prise pour accepter d'être regardée et de s'abandonner en confiance.

Pour Gaetan

Le yoga a été un apprentissage précieux de l'équilibre, de la relaxation par la respiration et la concentration. L'enchaînement des postures effectué en douceur et en fonction de la respiration a développé ma souplesse et débloqué mes énergies.

En guise de conclusion

Pourquoi ces ateliers, pourquoi ces activités nouvelles ou revisitées, pourquoi tout ça ? Un texte d'Arnaud Guibert qui nous a touché, résume bien cela :

*« Parce que la vie file à toute vitesse, et pour ne pas passer à côté
Prendre du temps pour soi, respirer, se rencontrer un peu ...plus !
Rêver, créer, partager, s'émerveiller....
Prendre du temps pour se nourrir, s'alléger.
Prendre conscience de sa voix, prendre conscience de son être pour choisir, plus souvent.
Parce que notre vie est précieuse. »*



ANNEXE 2

Et pour finir nous vous proposons le
RAP du voyageur...



le RAP du voyageur...

*C'est dans la voiture au retour de chez les moines de Brogne
Fraichement diplômés et plein d'énergie et de curiosité
Que nous avons développé notre projet de modélisation sans vergogne
Non sans avoir analysé au pluriel les présupposés*

*Le projet est arrivé à point nommé
Et c'est un grand plaisir de partager et d'avancer
De découvrir dans un riche terreau de fortes valeurs partagées
Entre trois amis, l'amitié*

*La marche dans la nature comme une aventure
Comme une fois bien au-dessus du chalet, arrivé à la chapelle
Et une autre au pied du ballon en mangeant dans la nature
Encore, dans la montée au creux-du-van, pour un appel*

*Tantôt chez l'un tantôt chez l'autre tantôt au centre
Autant de rencontre, d'échanges, de ressentis
Ce grand plaisir de se retrouver d'échanger par le centre
Besoin de gravir une nouvelle marche en direction d'un devenir*

*Le temps passé à trois est d'une grande richesse.
Une équipe qui partage des valeurs de respect, de progression, de partage
Une amitié qui devient un modèle tout en liesse
Le travail est facile, il est joyeux, il est constructif sans gommage
Le résultat est visible et va dans le sens commun sans reste*

*Que de découvertes, une partie de fonctionnement, un processus
Le soi idéal est aujourd'hui esquissé, les contours et l'énoncé nous plaisent
Sans excès, dans l'équilibre, le sens est partagé sans aspérité
Le modèle se présente sous une forme plus aboutie, il peut être reçu.*

*Alors laissons infuser d'avantage
Juste poursuivre l'aventure.*



*« Considère chaque instant comme sacré, charge-le de sens et de toute vigilance ;
vois-le dans sa vérité et son plein accomplissement »*

Thomas Man