



Veux-tu vivre heureux ?

Chemine avec deux sacs : un pour donner, et l'autre pour recevoir.

Johann Wolfgang von Goethe

Ce mois fut celui d'un nouveau temps de formation et approfondissement en AT et Gestalt, pour apprendre et découvrir encore, partager le cheminement de nos acquis depuis deux ans. Un constat : **dire, être écouté, sont essentiels. Et cela ne suffit pas !**

Tout ce qui sera nommé de nos souffrances et difficultés, entendu, mis en lumière, en thérapie ou en formation, **devra être gardé présent en soi, à soi, et remis en conscience et en travail sans cesse.** L'acquisition des outils, quels qu'ils soient, met du sens sur les étapes franchies et les transformations obtenues. Et, même compris ils ne seront pas assimilés sans la volonté de les expérimenter, de les mettre en pratique. Il nous faut donc accepter de re-lire notre histoire, et ce au travers des éclairages nouveaux appris, de les expérimenter pour nous-même et dans la relation à l'autre, pour les intégrer et les assimiler. **Ce chemin demande ténacité et volonté, conscience, et effort !**

Au cours de ces journées, chacune a choisi et présenté un épisode de son parcours, accepté de l'analyser au filtre de l'AT avec franchise, honnêteté. Au détours de chaque récit, nous avons œuvré :

- **À identifier qui était présent en nous à cet instant** : l'enfant qui cherche à faire plaisir ou provoque, le personnage qui contre et contraint au risque de mal-traiter, ou celui qui plie, aime, au risque de s'oublier et de se laisser abuser, ou parfois d'envahir l'autre ? **À repérer et questionner les injonctions** intériorisées qui émergent sous forme d'interdits, de Lois, ou de dictons multiples, qui ont influencé notre construction et nos choix de vie, parfois à mauvais escient.. **À convoquer les personnages mythiques** porteurs de nos croyances, qui nous paralysent et nous font répéter – encore et toujours - un même scénario. **À remettre en cause les dits - ou non dits -**, bien intégrés – sur lesquels l'enfant que nous étions s'est forgé une image de lui comme des autres, et a cherché à y correspondre au prix de lui-même. Avec toutes les conséquences en matière d'identité, d'estime et de confiance.
- Puis nous avons renforcé notre **Etre Adulte**, capable de prendre en compte toutes ces dimensions et de **faire des choix, de se positionner, de décider au plus juste de ses convictions**, en assumant les bénéfiques et les risques de ses décisions, en acceptant de renoncer au Tout, inaccessible.

Nous avons redit combien **le temps de réflexion avant tout « Contact »** était fondamental afin de savoir nos objectifs, prendre en compte ce que nous savons de l'autre, rester à l'écoute de soi et savoir lâcher prise si nécessaire. Tout comme le temps d'après, nous permet d'analyser, identifier, se souvenir et assimiler.



Nous avons encore approfondi la découverte de nos comportements en lien avec les
« Donner –Recevoir », assortis des « Demander -Accepter et Refuser ! »

Selon ce qui nous est le plus –ou le moins - naturel, ... qu'en est-il des risques à changer de façon d'Etre? Qu'elle est l'envie qui nous fait oser, la peur qui nous paralyse, la déception qui nous fait retourner à nos habitudes, insatisfaisantes, mais connues? Où sont les réflexes qui nous font saboter le nouveau si inquiétant? Et ceux qui nous font créer inconsciemment ce qui nous permet de vérifier notre scénario originel et donc ne pas évoluer, en restant dans la plainte, le chagrin ou la rage, le découragement? Quelle est cette sensation d'impasse qui nous étouffe et comment la muter en ouverture à la Vie?

Nous avons savouré chaque instant, avec des rires et des larmes, des joies et des peines, toujours du partage et du respect. Et nous en sommes ressorties plus droites, plus douces envers nous-même et accueillantes avec les autres. Nous nous sommes offert les belles, authentiques et riches images de nous toutes, à garder précieusement dans nos boîtes à pépites, à regarder de temps à autre, pour continuer à grandir et transmettre.

Merci à toutes de votre curiosité!

MC