

Fevrier 2013 ~ numéro 1 ~ Lumi'air



Comment co-créer en conscience ?

Que vivent nos Relations !



Quand le geste de peindre, la relation au temps, le couple, l'éducation libèrent !
Et aussi, posons la conscience sur :
la parole des enfants - les troubles alimentaires - la culpabilité - un village rêvé

<http://etre-humain.net/relations/>

3€

Revue *Que vivent nos Relations !*

ou comment co-créer en conscience...



 Relation à soi	Relation à l'enfant 	 Relation en couple	Relation au monde 
--	---	--	--

Février 2013 : Revue numéro 1 - Elle a aussi un vrai nom : Lumi'air



Edito, par Nathalie (31 ans) et Laurent (42 ans)

Devant les dérives de la société actuelle, il nous semble essentiel d'encourager et favoriser la conscience humaine. Par conscience, nous n'entendons pas une morale, un ensemble de règles à exécuter pour "faire le bien", ce qui nécessiterait une autorité qui impose une voie unique, en tensions ou conflits contre les autres voies, irrémédiablement. Par conscience, nous entendons simplement et profondément cette aptitude humaine à être attentif, poser sa conscience de son mieux sur ce qu'il perçoit de son environnement et également sur ce dont il est responsable.   tre conscient des tenants de ses pensées, ses réactions, ses choix, ses actions et des conséquences. Humanistes dans l'âme, nous sommes convaincus que cette approche ouverte de la vie permet à tout individu d'installer de l'harmonie et de la créativité autour de lui et en lui. Notre croyance est que tout humain attentif observe une infinie diversité et trouve des moyens pacifiques d'y manifester sa propre différence.

Ainsi, soyons conscients de notre responsabilité à faire naître cette revue. Son regard s'oriente sur les relations. Il y en a tellement, tout le temps. Tout n'est-il pas relation lorsque nous y sommes attentifs ? Par exemple, il y a une relation physique complexe entre cet écran devant moi et le bureau sur lequel il est posé. Un passionné de physique pourrait parler longuement des forces électro-magnétiques et de la gravité, puis de la relativité générale, puis des théories des cordes, puis de la théorie M. L'attention de l'humanité mise sur cette expérience bénigne de voir un objet posé sur un autre, permet de comprendre et d'améliorer notre rapport avec ces objets. Exactement de la même manière, nous pouvons améliorer notre relation à nous-mêmes, notre relation aux choses que nous achetons, aux ressources que nous consommons, aux lois du pays où nous vivons, notre relation à notre culture, à d'autres cultures, à des idéologies, notre relation aux autres humains, dans nos familles et partout ailleurs.

La particularité de cette revue est qu'elle ne s'impose pas comme une spécialiste thématique qui ne développe qu'une racine comme l'éducation, l'écologie, l'amour... Nous ne voulons pas nous et vous enfermer dans un espace thématique délimité, forcément limitant. Si un humain éprouve des difficultés pulmonaires, il peut éprouver le besoin d'aller consulter un pneumologue, donc celui qui se dit spécialiste de l'organe en question, et qui ne va s'attacher qu'à cette zone pour expliquer le trouble. Nous souhaitons partager un regard plus holistique sur la vie puisqu'elle n'est pas cloisonnée. Et si pour y voir clair dans une détresse pulmonaire, on n'avait pas à traquer le symptôme limité à l'organe, mais à mettre la lumière sur la relation entre les poumons et le reste du corps, sans oublier le mental ? Nous souhaitons ainsi proposer au cœur de cette revue un regard global sur les relations bio-logiques entre les organes, les thématiques. Pas de racines uniques mais un réseau de rhizomes pour accéder au tout en conscience. Alors, par exemple, je peux lire l'article sur le temps en tant que mère, en tant que femme, en tant qu'employée, en tant que bricoleur, ... voir tout un ensemble et voir également que je le regarde depuis un bout particulier d'une relation particulière, ou de plusieurs. Comme je suis un "tout", la relation à mon enfant, par exemple, peut s'harmoniser dans la conscience si je fais la lumière sur chacune des nombreuses relations de ce "tout-moi".

Voyons nous ensemble ces amusements possibles ? Regardons nos rapports au monde et avançons. Jouons et apprenons. Améliorons nous et créons. Ensemble, co-créons. Cette revue est un support, un moyen, autant qu'une envie chantée à qui voudra l'entendre d'être de plus en plus aptes à vivre en paix. Et puis, en passant, n'oublions pas ceci : *Que vivent nos Relations* est la première revue après la fin du monde ! Ca n'est pas rien, n'est-ce pas ? Est-ce tout ?





Le sommaire

- [Nos pendules à l'heure sur la relation au temps](#) : il y a plusieurs façons d'aborder le futur. Celle conditionnée consiste à planifier et appliquer le programme ainsi prévu. Mais la vie n'a pas toujours la délicatesse de suivre nos plans. Alors il est possible d'entretenir un rapport au temps avec plus de créativité, de lâcher-prise et y trouver une sécurité intérieure plus consciencieuse. Voyons pourquoi et comment... [page 4]
- [Calmer nos nerfs sur l'idée du "caprice"](#) : et si la notion de "caprice" traduisait l'investissement de l'adulte dans une relation biaisée avec l'enfant ? [page 6]
- [Les enfants nous parlent. Ecoutons-nous ?](#) : Leya, Noé, Eliam et Axel répondent à nos questions. [page 7]
- [Quand les violences se font au nom de l'éducation, interview d'Olivier Maurel](#) : auteur de plusieurs ouvrages et créateur de l'Observatoire de la Violence Educative Ordinaire, il éclaire les habitudes culturelles et leurs conséquences parfois dramatiques sur la santé psychologique des enfants. [page 8]
- [J'étais président d'un village de 100 êtres humains](#) : Vincent a rêvé d'un lieu idéal de vie partagée et nous le décrit, le cœur ouvert. [page 10]
- ["Chiche, tu changes ici et maintenant ?" - La Culpabilité](#) : Aviez-vous déjà considéré qu'elle pouvait être une valorisation cachée ? [page 12]
- [Un lieu clos pour se libérer ou la visite de l'Espace Abris, atelier inspiré par le Closlieu d'Arno Stern](#) : reportage dans un lieu très particulier où les participants rencontrent la peinture en toute liberté, sans le moindre jugement ou besoin d'un résultat. Le propos de l'atelier est, par le contexte de l'émergence du tracé, de déconditionner l'expression. [page 13]
- [Oser ouvrir notre bouche sur les expériences de l'anorexie et de la boulimie](#) : plutôt qu'un énième article d'explications par des spécialistes qui n'ont qu'un œil externe, découvrez deux témoignages rétrospectifs forts depuis l'intérieur de cette expérience humaine. Comment Virginie est-elle parvenue à bénéficier de son vécu pour accompagner ses enfants à un rapport libre et agréable à la nourriture ? [page 15]
- [De la relation de réparation à celle de conscience](#) : par la distinction du vécu émotionnel et de l'ouverture inconditionnelle à l'autre, se pose deux orientations relationnelles. L'une, inconsciemment, reproduit les schémas souvent construits dans l'enfance, afin de les réparer. Encore faut-il le faire. L'autre appelle une maturité et une conscience où le couple n'est plus seulement un phénomène miroir, mais bien une expérience de co-création. [page 18]
- [Y'a quoi de bon dans la bibliothèque ce soir ?](#) : invitation à déguster, dévorer, picorer ou engloutir nos propositions de lecture. [page 21]



Nota Bene : Pour ce qui concerne les "erreurs orthographiques", lorsque les articles sont écrits par

des participants extérieurs, notamment des enfants mais pas seulement, nous faisons le choix de considérer qu'elles font partie de leur expression et nous ne souhaitons pas les corriger. Notre rôle est de fournir un moyen à l'expression, pas un jugement. Nous savons ce sujet sensible. Peut-être que certains lecteurs seront dérangés par ce choix. Nous demandons la plus grande ouverture et le plus grand respect pour l'écriture des participants à la revue. Le fond compte toujours tellement plus que la forme. En souhaitant que les embarras ainsi occasionnés soient vraiment légers ou absents.

Egalement, nous avons l'impudeur d'annoncer les âges des participants à la revue. Très simplement, puisque des enfants participent également et qu'il est alors significatif de préciser leur nombre de printemps, nous nous sommes dit : *"traitement d'égalité, c'est pour tout le monde"*. Sur ce sujet aussi, nous espérons ne pas créer d'embarras.

Merci de votre compréhension.

Enfin, nous soulignons que cette revue ne comporte aucune publicité. Nous espérons que ce sera appréciable.





Nos pendules à l'heure sur la relation au temps, par Laurent, 42 ans

Demandez à un physicien : le temps est relatif. En clair, il n'existe pas tel que nous le pensons et même tel que nous le vivons : continu et linéaire. Ce temps linéaire est surtout un outil créé par le mental. S'il est très pratique pour planifier des projets, il peut s'avérer très parasitant pour le vécu intérieur, pour le bonheur. Mais même lorsqu'il s'agit de planifier un projet, il y a plusieurs façons d'être en relation au temps. Voyons les possibilités et les conséquences.

Notre culture conditionne le réflexe d'être en relation avec le futur en souhaitant l'organiser à l'avance : le penser, le fixer et puis le vivre tel que prévu.

Les avantages sont évidents : plus grande facilité à mettre en œuvre les actions nécessaires et, ainsi, plus grande efficacité pour obtenir le résultat désiré en temps et en heure. Un autre avantage est moins souvent conscient : le sentiment de sécurité souvent psychologiquement relié aux notions de stabilité et de contrôle de l'environnement. Puisque la satisfaction de ce besoin est relativement inconsciente, elle pilote davantage les émotions et les réactions d'un individu face aux obstacles imprévus, et face aussi aux réussites à appliquer le programme comme prévu.



Les inconvénients à cette approche sont la réduction de l'adaptabilité et le manque de considération pour l'humain. En effet, cette approche pose au centre, non pas l'acteur, mais l'environnement (ou l'objet) qui est à obtenir. C'est un décentrage évident : le centre n'est plus le cœur de l'individu, mais sa production future, extérieure à lui.

Prenons un exemple : j'organise maintenant une planification précise afin de fabriquer une lampe électrique. Alors, de manière plus ou moins stressée, je vais obtenir cet objet à la date prévue. Toute l'énergie mise à suivre rigoureusement le programme est de l'énergie non investie à m'amuser, à jouer, à découvrir, à créer, à changer d'avis, à m'ouvrir, par exemple, au fait que mon voisin est un expert en énergie solaire et que j'aurais pu, avec son aide, fabriquer une lampe solaire, ce qui me plait beaucoup plus en fait. Mais voilà, le jour où je l'ai croisé dans l'escalier, j'étais pressé. Il me fallait récupérer le matériel électrique au magasin prévu, ce jour prévu. Non pas que ce projet soit crucial pour moi, mais je ne me sens pas très bien si je papote avec n'importe qui plutôt que faire ce que j'ai à faire. Ça me serait probablement utile d'aller regarder ce léger mal-être et y découvrir mes dépendances au contrôle, mais je préfère me sentir "bien" (ou éluder que je me sens mal ?), m'assurer que je fais ce qu'il faut, quand il le faut. Ce qu'il faut, c'est que tout soit en ordre, net et propre.

Ainsi, une autre manière d'aborder un projet est de rester centré sur les désirs des humains participants pour sa réalisation, plutôt que créer un plan prioritaire. Il ne s'agit pas de nier les avantages de la planification, il s'agit qu'elle ne soit pas centrale. Ainsi, elle est, selon les désirs des opérateurs, changeante et plus ou moins précise. L'attention est conservée sur ce qui motive le projet, les valeurs, l'éthique, les désirs et l'adaptabilité à ce que l'environnement offre comme nourriture au projet.

L'énorme avantage est de bénéficier de toute l'aptitude d'adaptabilité de l'humain lorsqu'il est en plein usage de sa sensorialité, son intuitivité et sa créativité. L'on oublie parfois à quel point l'humain est magnifiquement adaptable. Egalement, l'avantage psychologique est cette fois forcément conscient puisqu'il est le centre et le guide. C'est même la conscience de ce qui rend l'individu heureux qui est le moteur du projet.

A l'égard du temps, l'énergie est plutôt au présent alors qu'elle est plutôt dans le futur avec l'orientation plus habituelle.

Un inconvénient à cette logique est effectivement une plus petite fidélité à un plan quelconque. Ceci dit, parfois ceci crée la surprise d'un résultat précoce. Aussi, pour les humains conditionnés à un amalgame entre sécurité et contrôle, cette logique crée un inconfort, puisque l'émotion d'insécurité est réveillée. Mais, est-ce un inconvénient ou une opportunité de se connaître et dépasser ses peurs, ses conditionnements ?



Reprenons le même exemple : j'ai envie de faire une lampe électrique. J'ai listé mes besoins et je m'amuse à les satisfaire. Un jour, je rencontre mon voisin dans l'escalier et nous parlons tout l'après-midi. Le soir, je culpabilise un peu de n'avoir pas avancé sur mon projet. Alors je regarde cette culpabilité, je découvre ce qui m'enchaîne encore à mon enfance. Je choisis de me libérer. Le lendemain, mon voisin décide de venir m'aider à fabriquer une lampe solaire. Nous parvenons à la finaliser avec plus de temps qu'imaginé. Par contre, j'ai gagné un ami. J'ai gagné de nouvelles compétences techniques. J'ai gagné en conscience de moi, pour être plus libre. Et qu'est-ce que j'ai pris du plaisir à cette fabrication !

Il est bien évident qu'il n'y a pas une bonne et une mauvaise relation au temps. Il y a plusieurs choix possibles, des tenants et des aboutissants différents et donc la responsabilité d'une orientation décidée.

Vous l'avez éventuellement déjà compris : cette revue n'a pas de périodicité fixe. Ainsi, nous assumons le choix d'une modalité ouverte à l'égard du temps. Nous souhaitons que nos désirs, nos valeurs, nos joies restent le carburant qui vous présentera un contenu que nous espérons intéressant, rafraîchissant, doucement déstabilisant. Nous souhaitons restés ouverts à cette magie des synchronicités qui participent à créer des pages que nous n'aurions pas pu penser, planifier, simplement parce que la vie offre sans cesse des opportunités à cueillir. Il est évident qu'un plan suivi trop fidèlement place les œillères qui coupent le créateur des apports imprévisibles, parfois vraiment très riches.

Il est vrai que nous ne vivons pas notre bonheur, notre sécurité, comme dépendante d'une stabilité à contrôler. Lors d'un tremblement de terre, les bâtiments trop rigides s'écroulent. Les bâtiments qui peuvent bouger avec les tremblements restent solides devant le futur. Comme il nous semble évident que la vie n'est pas un environnement très stable, alors, simplement, humblement, nous choisissons de nous mettre en phase.



👉 Calmer nos nerfs sur l'idée du "caprice", par Nathalie, 31 ans

Noa ne veut pas manger de carottes mais veut manger une poire, Julia refuse qu'on lui brosse les cheveux, Lou réclame un couteau à côté de sa fourchette à table, Baptiste se met en colère parce que ses parents refusent qu'il visionne un de ses DVD ... Ca sent le vécu non ? Voici autant de situations qui peuvent pousser l'adulte à catégoriser l'enfant comme capricieux. Alors, angoissés par l'opposition qu'on voit parfois comme une négation mais qui n'est peut-être qu'une affirmation, on se jette sur les livres de psy qui font autorité (ou pas). Ils donnent des recettes précises, parfois ils énumèrent des ingrédients indispensables qu'on n'avait pas forcément dans nos placards; on essaie de réaliser le gâteau en question. Parfois il brûle, parfois il ne gonfle pas, parfois on oublie le sucre et c'est la catastrophe. Y'a pas à dire, c'est pas du gâteau !

Et si, dans ces situations où un humain colle une étiquette sur l'autre, les mots éclairaient plus celui qui les prononce que celui qui hérite d'un adjectif ? Catégoriser l'autre surgit alors comme se caractériser donc se (dé)limiter soi-même dans la situation donnée : « *Je suis celui qui voit l'autre faire ce que j'appelle un caprice* ». Puisque les mots/maux sont justement au coeur du sujet, que dit mon dictionnaire préféré sur le caprice ? « *Exigence obstinée et irréductible souvent accompagnée de colère* ». Nous y voilà. L'idée de manifester fortement sa volonté se démarque. En quoi est-ce un problème de manifester sa volonté ? L'enfant est un être à part entière qui a sa propre volonté, ses propres exigences. Dit-on d'un adulte qui refuse de prêter sa (grande) voiture qu'il est capricieux ? Si l'adulte veut que l'enfant prête sa (petite) voiture et que celui-ci ne veut pas, l'adulte le catégorisera peut-être comme capricieux. Et si Noa, Julia, Lou et Baptiste étaient des adultes, seraient-ils catégorisés comme capricieux ? Cherchons l'erreur... L'adulte qui a le sentiment de ne pas avoir de prise sur la volonté de l'enfant sur certains aspects de la vie peut le percevoir comme indomptable et par conséquent manifester ceci dans les mots qu'il utilisera pour caractériser l'enfant.

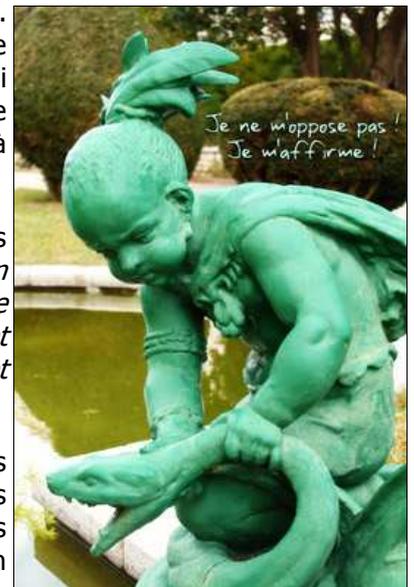
Dans le mot « *capricieux* » on note aussi l'idée de manifestation de la colère. Cette émotion traduit souvent le sentiment d'impuissance, l'impossibilité de se faire entendre ou d'agir. En quoi est-ce un problème d'exprimer sa colère ? Si l'enfant ne répond pas aux besoins de l'adulte comme manger ce que l'adulte décide pour lui, d'être brosse docilement, ce dernier peut se mettre en colère à son tour en exigeant qu'on lui obéisse. Dirait-il qu'il fait lui-même un caprice ?

Je pense alors à « *l'enfant commode* » comme l'écrit Janus Korczak dans *Comment aimer un enfant ?* : « *L'enfant "commode" c'est le rêve de l'éducation contemporaine : pas à pas, avec méthode, elle tâche d'endormir, d'étouffer, de détruire tout ce qui fait sa volonté, sa liberté, la force morale de ses exigences et de ses aspirations. Bon, obéissant, gentil, facile... Pense-t-on jamais à cet homme veule, lâche et faible qu'il risque de devenir ?* ».

Dans l'opinion commune, j'entends alors que si on est à l'écoute des besoins des enfants on va les gâter ou en faire des dominateurs. J'entends aussi dans cette affirmation que cette idée est basée sur une peur. Est-il pertinent de nous programmer définitivement dans une manière d'accompagner un enfant en fonction de nos peurs, qui ne parlent pas de l'enfant mais de nous-même, de nos besoins ou attentes? Que disent-elles ? Quelles croyances limitantes expriment-elles ? L'expérience confirme que l'idée de gâter l'enfant ou d'en faire un tyran est fautive. Et si un enfant qui s'exprime en n'allant pas vers ce que le parent choisi n'est pas forcément contre le parent mais pour autre chose ? Et si quand on pense qu'un enfant s'oppose à l'adulte, c'était l'adulte qui s'oppose à son autonomie ? En laissant à l'enfant l'accès à la route pour devenir autonome dans ses gestes, ses choix, sans imposer notre attente qu'il soit formaté à nos exigences, on lui offre la possibilité d'être lui-même. En partant de cette idée, chacun de nous peut trouver, avec les enfants, les ingrédients qui nous conviennent pour tâtonner ensemble dans la danse de recettes dont nous sommes nous-mêmes les auteurs pour co-crée le plat dans lequel chacun se sent dans son assiette.

Je prends le temps de lire la dernière définition du dictionnaire, il s'agit d'un éclairage du terme « *caprice* » dans un contexte artistique. Je lis puis souris : « *Œuvre aux contours imprévisibles, dont l'inspiration, la réalisation s'écarte des règles et des conventions habituelles.* ».

Cet article ne prétend pas être la vérité et n'a pas pour but de convaincre. Il s'agit juste d'un point de vue partagé.



Les enfants nous parlent. Écoutons-nous ?

par Leya (12 ans), Noé (7 ans), Eliam (9,5 ans) et Axel (7 ans)

- Si tu pouvais changer quelque chose dans le monde, que changerais-tu et comment ?

- **Leya** : Qu'il n'y est plus la guerre dans le monde et que personne ne se dispute pour rien et que les gens soient s'insère.
- **Eliam** : Je changerais l'inégalité vers plus d'égalité en diminuant nos besoins quotidiens pour que les africains, les SDF (c'est à dire les pauvres) aient plus de choses pour pouvoir vivre, bien vivre.
- **Axel** : Je voudrais arrêter la pollution mais je ne sais pas comment faire.

- Quelle serait ta semaine de rêve à l'école ?

- **Leya** : Qu'il y est que cours d'art plastique et de musique. En commençant tout les jours à 10h30 et de finir à 3h.
- **Noé** : J'aimerais avoir plus de récré, plus de sport, plus de sorties, surtout au cinéma. Sinon, ça va. Je veux juste que ça se passe bien, que je travaille bien.
- **Eliam** : Une semaine démocratique, sportive et artistique. Mais surtout démocratique. La démocratie c'est quand tout le monde a le droit de s'exprimer.
- **Axel** : Une semaine où on mange beaucoup.

- Qu'aimerais-tu améliorer entre toi et les adultes ?

- **Leya** : Qu'il arrête de nous menacer pour mieux nous contrôler (personne du collège). Mais sinon ça va entre les adulte et moi.
- **Noé** : J'aimerais qu'ils me lâchent un peu. Qu'ils me laissent faire des choses sans toujours me dirent ce que je dois faire. Souvent, je le sais ce que j'ai à faire.
- **Eliam** : Le respect : j'ai l'impression que certains adultes pensent que c'est parce qu'ils sont plus grands qu'ils doivent décider. C'est injuste d'un point de vue démocratique.
- **Axel** : La liberté pour les enfants : que les parents ne nous donnent plus des ordres ou des punitions.

- Est-ce que tu t'entends bien avec toi-même ? Raconte...

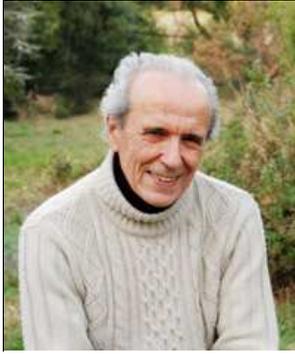
- **Leya** : Je ne comprend pas bien la question.
- **Noé** : Oui mais je ne sais pas raconter.
- **Eliam** : Difficile cette question. Oui et non... D'un côté je m'entends bien avec moi-même au niveau du cerveau parce que j'arrive à exploiter mes capacités intellectuelles. Et sportives aussi. Mais en même temps non, parce que en athlétisme je ne m'entends parfois pas bien avec mes poumons : je n'ai pas une très bonne capacité respiratoire. Pas tout le temps, des fois. Et aussi dans la vie de tous les jours parfois je tremble alors que ce n'est pas nécessaire (par exemple quand la maîtresse me pose une question facile).
- **Axel** : Je ne sais pas. Est-ce que la question est : est-ce qu'on a beaucoup d'amour propre ? J'en ai aucune idée, je me suis déjà demandé, et je ne me suis pas répondu.

- **Eliam** : Je voudrais rajouter qu'il y a un truc qui m'embête. Ce que je trouve injuste au niveau des relations entre moi et les autres c'est que quand je leur pose une question ils me disent : « *c'est comme tu veux* ». Du coup c'est tout le temps à moi de me débrouiller.

Eliam a également souhaité diffuser un dessin (ci-contre) : Le titre est : "*une relation attendue*". Les deux moitiés de coeurs sont des fragments de l'autre (ex : le coeur aux cheveux noirs est dans le corps blond) ses deux personnes AVAIENT le but de se rencontrer... Les fils (qui ressemblent un peu à des bras) sont des liens : ils forment un coeur qui garde un espace blanc (quand on imagine les 2 moitiés collées) il doit être rempli (comblé) par l'amour d'un bébé.



Quand les violences se font au nom de l'éducation, interview d'Olivier Maurel, 75 ans



Olivier Maurel, auteur de *La Fessée, questions sur la violence éducative*, de *Oui, la nature humaine est bonne* et de *La Violence éducative, un trou noir dans les sciences humaines*, remet en cause les idées reçues sur les violences dites éducatives. Il a même créé l'Observatoire de la Violence Educative Ordinaire (l'OVEO : www.oveo.org), lien ô combien utile à envoyer par mail (c'est pas la mer à boire), comme une bouteille, à la mer donc, aux personnes concernées de près ou de loin par le choix d'accompagner un enfant en conscience. Notre envie d'offrir à Olivier Maurel un espace ici est motivé par une grande phase que nous vivons entre son expérience, ses recherches, ses propositions et notre volonté de participer à des relations de plus en plus pacifiques et respectueuses. Il répond à nos questions. Immersion immédiate.

- Quand on choisit une éducation non violente pour son enfant, on n'est pas toujours compris par son entourage. Nos choix sont parfois jugés et il peut arriver que les réfractaires nous lancent des phrases du type « des fessées, j'en ai reçues, j'en suis pas mort », « mais il faut bien lui montrer à ton enfant qui décide ». Que leur répondre pour avoir la paix ?

- **Olivier Maurel** : On peut répondre plusieurs choses :

- Effectivement, il est rare qu'on meure d'une fessée. Mais il est arrivé beaucoup plus fréquemment qu'on ne croit (car les gens à qui c'est arrivé vont rarement le crier sur les toits) qu'une seule fessée déclenche une réaction sexuelle et provoque une fixation. Ensuite, il ne peuvent plus avoir de plaisir sexuel sans être stimulés par des coups. C'est ce qui est arrivé à Jean-Jacques Rousseau (voir les Confessions) et à plusieurs de mes lecteurs et lectrices qui me l'ont écrit. L'un d'entre eux, qui n'a pas été fessé lui-même mais a vu sa mère institutrice fesser ses élèves après les avoir déculottés, en est devenu pédophile. Autrement dit, la fessée, c'est la roulette russe : sur 10 enfants, aucun effet visible. Sur le 11e : perturbation à vie. (la proportion n'est pas garantie, mais le risque, oui.)
- « *Il faut bien lui montrer à ton enfant qui décide* ». Le but de l'éducation est de faire que l'enfant devienne autonome et décide par lui-même. Bien sûr, quand l'enfant est très jeune, on est obligé de décider pour lui, mais le but reste de favoriser sa capacité d'autonomie et pour cela, le dialogue (et la patience !!!) valent bien mieux que les coups.

- Les médias nous exposent de plus en plus de faits de violence à l'école de la part des adultes sur les enfants. Comment expliquer cela ?

- **Olivier Maurel** : Personnellement, je ne crois pas qu'il y ait de plus en plus de faits de violence à l'école sur les enfants. Il y en avait autrefois infiniment plus, et beaucoup plus intenses.

- Souvent quand on parle de violence éducative ordinaire, on pense à la violence physique. Or, un adulte peut être violent envers un enfant de diverses manières, pouvez-vous les mettre en lumière ? Comment inviter un adulte irrespectueux dans ce sens à se remettre en question ?

- **Olivier Maurel** : La violence éducative ordinaire comprend non seulement la violence physique mais aussi la violence verbale (dévalorisations, humiliations, insultes, moqueries, menaces...) et la violence psychologique qui peut passer par le langage ou peut être muette (mépris, surveillance constante, refus de parler ou d'écouter, exclusion...). Il me semble que la meilleure manière de provoquer une prise de conscience c'est de faire imaginer ce que l'on ressent soi-même, en tant qu'adulte, quand on est victime de ces types de comportements, surtout de la part de personnes que nous aimons et estimons. Est-ce que cela nous fait grandir ou nous écrase ?

- J'ai pu lire que vous avez été entouré par des parents respectueux durant votre enfance qui a donc été je suppose conforme à ce que vous prônez. Pouvez-vous témoigner des conséquences dans votre vie d'homme ? Autrement dit, êtes-vous devenu un adulte tyran et égoïste (clin d'oeil) ?

- **Olivier Maurel** : Il est vrai que j'ai eu la chance d'être élevé par des parents et des soeurs et frères affectueux (j'étais le dernier de six). C'était une famille où l'on aimait les enfants, y compris les copains des enfants, et aussi où on aimait bien rire. Ce n'était pas une famille idéale, mais dans l'ensemble on s'y sentait bien. Mes copains me l'ont souvent dit. Dans le quartier où j'habitais et où la quasi totalité des enfants étaient battus, j'étais considéré comme un enfant gâté. J'espère ne pas être devenu un adulte trop tyran et trop égoïste. Mais si c'est moi qui le dit, qui le croira ?

- Dans l'idée commune, les violences ordinaires aux enfants sont souvent justifiées par la notion d'autorité : « *un adulte n'est pas violent, il représente juste l'autorité* ». Selon vous, quelle est l'alternative à l'autorité ?

- **Olivier Maurel** : Le rôle principal d'une personne qui est investie d'une autorité, ce qui est le cas des parents, est de savoir ...autoriser le plus possible et interdire le moins possible. Le tout avec prudence, bien sûr et en tenant compte des capacités des enfants selon leur âge. Et en se souvenant que l'influence essentielle qu'on peut avoir sur les enfants passe surtout par l'exemple.

- Dans la relation entre l'adulte et l'enfant apparaît parfois la notion d'adultisme. Qu'est-ce que c'est et comment ça se manifeste ?

- **Olivier Maurel** : Oui, la question m'intéresse d'autant plus que je suis en train, en ce moment, de travailler sur les relations entre le christianisme et la violence éducative. Or, dans ce domaine, les paroles de Jésus sur les enfants sont extraordinaires et véritablement uniques : personne avant lui n'a jamais dit des choses semblables. Et dans une société où un bon nombre de proverbes conseillaient de battre les enfants, il est presque incroyable qu'elles aient pu être prononcées. D'ailleurs elles n'ont pas été entendues. En effet, Jésus renverse radicalement l'ordre établi. Il donne les enfants en exemples aux adultes : « *Le Royaume des Cieux est à ceux qui leur ressemblent* ». Et il traite les enfants avec tendresse et respect. Nous aurions intérêt à imiter cette attitude. De plus en plus on s'aperçoit que les enfants naissent avec des comportements innés qui les portent à mener une vie relationnelle en harmonie avec leurs semblables. Ce qui n'est pas étonnant chez les animaux sociaux que nous sommes. Prendre les enfants pour exemples, cela nous permettrait de nous reconnecter avec l'enfant que nous avons été et qui est venu au monde avec tout le nécessaire pour devenir quelqu'un de bien. Alors que les adultes, à cause de l'éducation qui leur a été donnée, ont souvent perdu beaucoup de ces capacités.

- Connaissez-vous des cultures humaines sur la planète qui ont pour norme une éducation absolument non violente ?

- **Olivier Maurel** : Il y a des raisons de penser que les chasseurs-cueilleurs que nous avons été pendant près de 200 000 ans (durée 100 fois plus longue que l'ère chrétienne !) n'étaient pas plus violents avec leurs enfants, pour les éduquer, que ne le sont les grands singes qui ne recourent jamais à la violence (les infanticides chez les gorilles et les chimpanzés sont fréquents, mais ils n'ont évidemment pas de but éducatif ; et chez les bonobos, société matriarcale, il semble ne pas y avoir d'infanticides). On a observé au XXe siècle plusieurs sociétés de chasseurs-cueilleurs chez qui l'éducation se faisait sans violence. Aujourd'hui, les Etats qui ont interdit la violence physique et les humiliations, et qui font le nécessaire pour aider les parents à éduquer sans violence vont dans le bon sens.

- Avez-vous un message à transmettre à nos lecteurs ou un autre point qui vous semble nécessaire de mettre en lumière sur nos relations à l'enfant ?

- **Olivier Maurel** : Je conclurai simplement par une phrase du psychologue danois Jesper Juul (lecture très recommandable !) que je cite de mémoire : « *L'enfant frappé ne cesse pas d'aimer ses parents, il cesse de s'aimer lui-même* », et par une autre recommandation de lecture : *Tu ne laisseras pas pleurer !* du Dr Haïm Cohen, lecture bien nécessaire au moment où on recommence à dire qu'il faut laisser pleurer les enfants.



La mondialisation et les médias s'imprègne dans la tête des jeunes, ils sont très fragile portée vers le Star-mania. La télévision ne sert qu'à nous envoyer des missiles dans notre subconscient, donc pas de télévision. Le Capitalisme institue une mystification de la conscience, des habitudes. Pour pouvoir s'implanter, il a installé dans l'esprit des gens qu'il faut avoir la plus belle voiture, la plus belle maison, la plus belle !! Très individualiste.

Les citoyens devraient prendre les choses en main, quartier par quartier, thématique par thématique. Des cellules qui agiraient dans certaines données en rapport avec les autres, pour l'émancipation de l'homme de la femme et de la jeunesse.

Si tu es réveillé et que tu n'es pas malade, sache que je ne serai jamais président de rien du tout. Mais quand même je peut me dire : ouvre bien les yeux et les oreilles et, si je le veux, avec tous les autres, on pourrait faire bouger les choses. Combien sont ils les nantis ? Combien sommes nous..... ?? Arrêtons d'être des mougeons (accouplement entre un mouton et un pigeon).

Et je n'ai pas besoin d'être Président pour aimer les gens





"Chiche, tu changes ici et maintenant ?" - La Culpabilité, par Laurent, 42 ans



En fait, le mot "coupable" lui-même contient tout. Il suffit d'y poser sa conscience : je suis coupable = je peux être coupé(e) en deux.

Effectivement, lorsque je me sens coupable, il y a deux parties en moi : la partie juge et la partie jugée. Chacun a facilement conscience du vécu désagréable d'être jugé, même si c'est par soi-même. Mais plus rares sont ceux qui prennent conscience qu'il faut un juge pour être jugé. Ainsi, lorsque je culpabilise, il y a en moi un "juge" qui condamne et qui se valorise ce faisant.

Ce simple recul permet donc de constater que la culpabilisation est une valorisation cachée : une manière pour l'ego de se grandir en coulisses. Il croit qu'il sait ce qui est bien, qu'il sait ce qui est mal, qu'il a tout compris. Voir ceci est un premier pas de conscience qui éclaire la culpabilité : elle est davantage une valorisation qu'une dévalorisation. La dévalorisation est bien ressentie. Mais la valorisation est ce qui restera comme système en place et il perdurera. Attention, ça n'est pas une mise en valeur de soi. C'est une mise en valeur du juge de soi.

Ensuite, il devient possible de regarder ce juge comme un critique de cinéma qui n'aurait jamais écrit ou réalisé un film, et qui se contente de dire des mots, assis dans son confortable fauteuil. C'est une manière de se faire croire que quelque chose est fait à l'égard de ce qui fait culpabiliser. Le mental simule une activité. Mais elle n'est qu'abstraite, intellectuelle. Concrètement, rien n'est fait et rien ne sera fait par l'expérience de culpabiliser. Aucune solution ne sera apportée !

C'est un système parfait qui tourne en rond : le juge a besoin du jugé et le jugé a besoin du juge. Finalement, les deux se rendent service et s'encouragent implicitement.

Alors chiche, je change ici et maintenant ? L'alternative à la culpabilité est donc la responsabilité, l'action. Lorsque j'ai vécu, dit ou fait quelque chose qui ne me convient pas, alors je peux réparer mon erreur ou, au minimum, m'assurer que je ne reproduirai jamais une telle erreur. Aucun jugement n'est utile, aucune partie jugée n'est utile à ceci. Il s'agit d'agir !

Simplement, comment sortir de la culpabilité ? Par la conscience que c'est une feinte de la pensée, une passivité qui se déguise en activité. Par la clarté que c'est aussi un moyen caché de se valoriser car la partie "juge" ne se prend pas pour une crotte. Surtout donc, je quitte la culpabilité par l'action concrète. Etre responsable ou être coupable, c'est le choix libre !

La critique est aisée... mais, dans la relation de soi à soi, vivons l'art d'exister en modifiant concrètement nos vies.



TIZIANA Un lieu clos pour se libérer ou la visite de l'Espace Abrité,
atelier inspiré par le Closlieu d'Arno Stern
par Tiziana (32 ans), Arno (88 ans) et Nathalie (31 ans)

J'entre dans cet atelier où mes yeux sont aussitôt attirés par les traits de peinture accrochés au papier kraft qui embrasse le mur, témoin des heures de jeu de peindre. Il n'y a pas de fenêtre pour mieux regarder au-dedans. Des humains sans distinction d'âge font glisser leur pinceau sur leur feuille. Chacun peint sur son espace d'expression, et chacun rencontre l'Autre, au centre de la pièce, autour de la table-palette de couleurs depuis laquelle il vient récolter un peu de peinture sur son pinceau, prolongement du bras.

Ici, on n'apprend pas à peindre en fonction d'un modèle, on n'apprend pas des techniques, on laisse tracer, jaillir par sa main ce que son corps dicte. Celui qui peint se met alors à l'écoute de ce qu'il a à l'intérieur de lui et tout ce processus est respecté, notamment par le praticien qui encadre ce moment de jeu.

Il est présent pour faciliter l'installation des feuilles, le réapprovisionnement de peinture pour que celui qui peint s'abandonne à sa feuille, son geste, son plaisir. En effet, sont proscrites du jeu les phrases intrusives du type « attention

colorie sans dépasser », « qu'est-ce c'est que tu viens de dessiner ? », « non tu n'as pas fini car il reste du blanc sur ta feuille ! », « une maison avec des tuiles violettes ça n'existe pas ». A l'atelier, Tiziana, servante du jeu de peindre, accueille les traces de tous sans jugements. Qu'apprend-on alors à l'atelier ? Elle me confie : « Ici, on apprend à vivre en société, à se libérer du jugement, à être libre, à faire et à créer pour soi et pas en faisant ce que l'adulte dit. ». Le participant est libéré des thèmes et des modèles, alors qu'avec un thème imposé il se conforme, tente d'atteindre un objectif, un résultat et se programme dans un esprit de compétition.



J'ai reçu le témoignage d'une maman dont le fils, en maternelle, a été évalué sur le coloriage d'une courge. L'objectif de l'évaluation était de voir si l'enfant allait colorier toute la courge en orange. L'enfant a dépassé les lignes de la courge et n'a pas terminé le coloriage : il restait du blanc sur la courge attendue complètement orange. Examen râté. Le diagnostic tombe : manque de patience, de volonté, de concentration. Ordonnance : recommencer en s'appliquant. A l'Espace Abrité, il n'y a pas d'attentes donc d'exigences sur l'expression de la part du servant, ce qui rend celui qui trace libre.

Qui est donc l'instigateur de ces ateliers déconditionnants qui se multiplient par centaines en France et dans tous les continents du monde ? C'est Arno Stern qui a créé le premier espace de peinture libre appelé le Closlieu : il est clos, celui qui y vient éclôt aussi. Dans un de nos échanges, il m'explique : « Il m'a fallu inventer un vocabulaire pour une activité nouvelle et ses conséquences sans précédent. Cela s'est parfois fait par paliers successifs. A un moment, je qualifiais d'éducation créatrice mon activité dans le Closlieu, en opposant "éducation" à "enseignement". Mais l'appellation "Jeu de Peindre" est beaucoup plus appropriée. Je définis mon rôle comme celui du "Servant du Jeu de Peindre". Cela indique, je pense, la nature particulière des relations entre ceux qui viennent dans ce lieu et celui qui les y accueille pour vivre une aventure vitale. ».

Cet homme a traversé le monde avec feuilles, table-palette et pinceaux pour proposer aux enfants et adultes de peindre sans attentes. Il a même pu être en contact avec des ethnies lointaines et a remarqué que où que se situent des humains sur Terre, leurs tracés obéissent à une règle universelle qu'il appelle la formulation. Il s'agit d'un répertoire de figures, d'un code original et universel qui naît naturellement dans le geste de peindre ou de dessiner; il est en prise directe avec la mémoire organique. Son expression est un besoin qui se manifeste très tôt, dès que le jeune enfant prend en main un stylo ou un pinceau.

D'abord, dès que le bambin commence à utiliser le stylo ou le pinceau, Arno Stern remarque l'expression de ce qu'il appelle les girouli-punctili. Notons la non utilisation de l'expression orientée "gribouillage" qui limite les dessins des plus jeunes comme des traits incompréhensibles aux yeux des Autres, comme si on avait à comprendre le sens de ce que l'enfant dessine. Ici, les dessins d'enfants ne sont pas des supports via lesquels l'adulte pose un regard qui juge et qui a l'intention et la prétention d'analyser la psychologie de l'enfant. Arno Stern remarque ensuite que se pointent les figures primaires, les personnages, les maisons. Pour en savoir plus sur la sémiologie et la formulation, rendez-vous sur son site : <http://www.arnostern.com>



Je vois ces humains consacrés à leur feuille et je me rappelle d'une séance de peinture à laquelle je participais, enfant. J'avais peint une fleur. C'était, à mes yeux, la même que celle qui figurait sur la chemise de l'animatrice de l'atelier où je peignais. Elle n'a pas reconnu la fleur de sa chemise sur mon dessin en me demandant « *Qu'est-ce que c'est ?* ». Je me rappelle mon embarras, ma honte même, ma déception de ne pas avoir pu dessiner une fleur compréhensible à ses yeux, d'autant plus que c'était la fleur de sa chemise. Elle m'a dit ensuite : « *Tu n'es pas obligée de me répondre* » et là j'ai été quand même soulagée. Je me souviens : j'aurais préféré rester dans ma bulle, dans ma satisfaction, mon plaisir de dessiner ces courbes et d'avoir choisi un beau rouge pour tracer ma fleur. Mon dessin n'était pas à la hauteur des yeux de l'adulte. A l'atelier de Tiziana et dans les autres ateliers inspirés des travaux d'Arno Stern, il ne s'agit pas de devenir artiste avec un public qui apprécie ou pas l'oeuvre mais d'être un humain, qui joue, oui, jouit, en s'exprimant sans attentes. Et si la libération du geste de dessiner permettait à ceux qui tracent d'être eux-mêmes tout simplement ? Je comprends alors que laisser l'Autre tracer, sans intrusion, c'est aussi lui accorder de l'autonomie, du respect et le plaisir de faire ce dont il a besoin. Parce que sa satisfaction, lorsqu'il trace librement est bien plus précieuse et constructive que la mienne.

Assise discrètement dans un coin, j'assiste, souriante, à ce tableau vivant : ces êtres qui tracent librement dans un climat de bien-être où je ne sens pas de tensions liées à l'expression. Je demande alors à Tiziana quels seraient, selon elle, les impacts sur les humains si chacun pouvait accéder à un atelier du jeu de peindre. Sa bouche sourit aussi et dessine sa réponse :



« Il y aurait des êtres plus équilibrés. L'école, du fait du jugement, des attentes des maitresses et des parents, ou le stress du travail, du chômage, pour les adultes, conditionnent pas mal la vie des êtres humains. Dans cet atelier, on se décharge, on se libère du poids du stress et on voit qu'à côté des "devoirs", il y a des moments pour soi ou on peut tout lâcher, être soi-même. »

Pour faire l'expérience du jeu de peindre à l'Espace Abrité sur Nice c'est par là : <http://www.espace-abrite.fr>

Pour plus de détails sur les travaux d'Arno Stern, voici la vidéo d'une conférence bien détaillée : <http://youtu.be/HQxYA5fSnOU>





Oser ouvrir notre bouche sur les expériences de l'anorexie et de la boulimie,

par Virginie (46 ans) et Nathalie (31 ans)

Il y a longtemps. C'était finalement (surtout) pas la fin des haricots, ni la faim de loup parfois. Je me souviens du temps où manger (ou pas) était une fin. Celle que j'étais racontait :

« Je mange parce que c'est le seul moyen de me remplir. Je mange à m'abrutir, de(ux) foi(s) pour qu'il explose. Le mien dans le glucose nage quand il fait froid. Je mange surtout bien gras pour que quelque chose me colle au corps et s'interpose entre ma peau et moi. Je mange pour savoir comment sera mon ventre, quand au bout de cinq mois, rond, il t'attendra. Je me cambre et pose ma main en dessous du nombril, et c'est peut-être pour cela qu'on me donne sa place dans le bus. Et j'engloutis ces pâtes, sans même les mâcher, pour ne pas leur faire mal, puisqu'elles deviendront moi. Si l'on creuse sa tombe avec ses dents, la mienne sera si profonde, qu'on y organisera, avec tous les fantômes des soirées diplomates. Oui, je mange ce que je n'ai pas, le moelleux, le doux, le rassasiant qui tombe sur l'estomac, rassurant que le vide n'est pas là. Je mange la chaleur que je voudrais dans mon lit, à me brûler les doigts, la langue, à m'envoler. Je mange pour aimer, pour mon indépendance et j'exulte de joie devant ces plats, non, je ne suis pas frustrée. Je mange trop rapidement, comme si on allait me manger. Et je mange pour avoir cet anneau d'or graisseux autour des artères-annulaires qui mènera à l'infarctus. Mariage avec le chaud, le doux, le tiède pour avoir le cœur vivant enfin. Et je mange pour mieux dormir après, comme traversée d'un rayon après le lait. Et je retrouve au fond du lit un papier qui sent le chocolat. Sur le coussin gauche, il en reste un peu de ce compagnon nocturne avec lequel je dors. Je mange pour connaître le monde avec la langue. Je mange quand t'es pas là, jusqu'à entendre ta voiture arriver sur le pas de la porte que j'ai gardé. Je mange à m'étouffer, parfois, pour que tu m'entendes.



Perçois-tu le bruit des pas qui courent sur le carrelage, qui vont jusqu'aux toilettes dont la porte grince, qui se termine en éclats avec la chasse d'eau riche en sucre ? Et les longs spasmes qui accouchent par la bouche de tout ça. Et le souffle raccourci par l'effort qui allège. C'est toujours la même chose, rose je deviens blême. Je deviens anti-canon, sans blondeur, sans peau brunie, sans courbe. Je suis un ventre que je maltraite, peut-être celui d'où je viens. Je suis le rond central qu'il ne faut pas voir. Oui, je mange à me blesser, les lèvres se délient. Ah ! Oui tu ne croyais pas qu'elles puissent être si charnues. Je mange pour ne pas te plaire mais pour garder ma liberté. Refus des injonctions de ces gens qui me veulent mince, mince ! Et c'est maintenant que la porte regrince que je me dis que c'est trop, pas assez pour mon sourire qui se pose sur ces côtes quand le ventre a disparu. Il faut que je le retrouve, c'est lui que mon cerveau préfère, bien gros et dont la peau dévale en bourrelets. Il est aussi l'espace immense entaillé de deux rides horizontales qui miment la traversée d'un désert traversé par leurs sillons. C'est moi qui décide d'ouvrir la bouche, d'avalier, de recracher. Je maîtrise le monde par mes commissures que personne ne gronde. Je mange enfin pour camoufler mes os bien trop fragiles et surtout pour trouver l'aliment qui me rassasiera. Je comprends alors que le jeûne est hallucinogène, à la fois désiré et repoussé. Dans un premier temps, l'acidité de l'estomac se révolte rondement et crie dans sa grotte pour que l'écho remonte de l'œsophage et arrive au cerveau. Un jour après, la douleur s'est diffusée ailleurs, je ne sais pas encore où. Tu penses avoir réussi à vaincre l'animal qui gonfle ton ventre. Tu es belle, plus légère que toi. Mais, tes yeux ne discernent plus le contour des vraies formes. La lampe ronde te paraît carrée et tu ne vois plus les moustaches de cet homme qui fait un discours. Tu es belle, plus légère que toi. La nausée est cette infinie vague qui remue le vide qui te semble si plein. Tu veux voir tout ce que tu n'as pas dans le ventre. Cette vague se répand dans tes bras, ta gorge, tes jambes, ta tête : elle rebondit et tu t'allonges. Tu es belle, plus légère que toi. Debout tu trembles et quand tes os sourient, tes lèvres aussi. Réduite à une poubelle enflammée, liée à la bouche par ce tuyau brûlant. Tu es belle, plus légère que quoi ? »

Beaucoup d'humains vivent l'expérience de l'anorexie et/ou de la boulimie et leur rapport au corps, à l'appétit, à eux-mêmes, est distordu. Virginie nous invite à plonger dans son expérience intime. Elle me confie son témoignage :

« Je portais cette "réputation" d' "anorexique" (la maladie était encore peu connue) quand j'étais enfant. Je me souviens que je mangeais très très peu, je n'aimais rien, je pouvais passer 2h, seule devant un bout de steak et 24 petits pois. Ma mère allait faire la sieste, mais je restais, et m'ennuyais terriblement. Je finissais par manger, à grands coups de hauts le cœur (ma mère me disait alors, si elle était là : « Beurk, tu ferais dégueuler un régiment ») ou parfois, quand mon sur-moi me laissait tranquille, je donnais furtivement à manger à mon chat... Je n'aimais aucun fruit, ni aucun légume et peu de desserts.

Puis, à 19 ans, j'ai eu mon propre appartement, et là, j'ai bien senti ces compulsions, mais du coup sur des plats salés. Je ne vidais pas le frigo, mais je mangeais en grosse quantité, jusqu'à me sentir "pleine". Je n'avais pas envie de me faire vomir. J'ai entamé une thérapie de type analytique à ce moment là, accompagnée de sophrologie, mais je ne parlais pas de cela, par déni ? Parce que je ne le vivais pas comme un problème ? Je ne sais pas.

J'ai ensuite commencé une formation d'éducatrice spécialisée, tout en voyant un psychiatre à l'époque, et j'ai mis des mots sur mes traumatismes, sur mes vécus douloureux, sur la maltraitance de mes parents. J'ai pris la décision de ne plus être en lien "physique" avec eux, de façon radicale, je ne voulais plus de leurs nouvelles, et je ne voulais plus donner des miennes. Parallèlement, j'ai vécu une période très mortifère, autodestructrice, avec des pulsions suicidaires, et des épisodes de remplissage compulsifs avec pour la première fois, des tentatives de me faire vomir. Sachant que j'ai développé une espèce de phobie du vomi depuis toute petite. (J'ai un souvenir vers 3 ans, seule chez moi un soir, mes parents étaient chez des amis dans l'immeuble, je me suis faite vomir, je pense lié à une découverte de mon corps, doigt dans la bouche, et j'étais terrorisée. Ma mère en rentrant m'a grondée, j'ai même un souvenir de gifle, parce que je l'aurais fait exprès).

C'est à ce moment que j'ai commencé à m'inquiéter et à penser anorexie/boulimie (je l'avais vu en formation). J'ai beaucoup maigri, alors que j'étais plutôt bien en chair... »

Vivre la maternité et se nourrir de ses propres ressentis en confiance, voici notamment ce qui a pu permettre à Virginie de poser sa conscience, rétrospectivement, sur son passé. Elle semble avoir trouvé sa voie pour ne pas répéter avec ses enfants un schéma avilissant, préserver leur liberté et remettre en question les conditionnements sociaux autour de la nourriture et des temps de repas :



« Mon expérience de maman a été très forte par rapport à la nourriture. J'ai allaité la première 2 mois et demi, comme il est fortement conseillé, j'ai suivi les directives conventionnelles. Quand mes deux autres enfants sont arrivés, des jumeaux, je les ai allaités à la demande, pendant un an, tout en diversifiant. Je me suis émancipée de tout ce qui est conseillé, argumenté par les médias et la plupart des médecins.

J'ai allaitée la dernière 3 ans, c'est elle qui a été la plus "libre". Elle a commencé à picorer dans nos assiettes, quand elle l'a décidé, et s'est finalement nourrie quasiment exclusivement de graines (tournesol, amandes, noix de cajou, etc) et de mon lait. Cela ne m'a jamais inquiétée, je la laissais faire comme elle voulait, sereinement. La constante pour les 4 est que je ne les ai jamais obligés à manger ce qu'ils n'aimaient pas, en faisant du repas une instance ludique, de plaisir, sans pression, pas d'injonction paradoxale comme « une cuillère pour maman », etc, ils mangeaient pour eux. Je pense que c'est essentiel.

Actuellement, alors qu'ils entrent dans l'adolescence, le repas n'est pas un moment sacré, on mange ensemble, ou pas, on mange ce que j'ai fait, (sachant que c'est pas toujours possible de faire ce que tout le monde aime) ou un sandwich, et finalement, après plein de phases de rejet, de mono-alimentation parfois, ils mangent maintenant à peu près de tout, en tout cas, ce qui leur convient en quantités différentes.

Il y a une espèce d'enjeu sociétal autour de la nourriture, autour du repas. Même ce besoin, qui est physiologique, instinctif, est devenu normé, conventionnel. Et je ne suis pas d'accord. Il y a une pression, en tant que parent, à pouvoir nourrir suffisamment, et suffisamment bien son enfant, et je le ressens d'autant plus qu'ayant peu de moyens, je ne peux cuisiner tous les aliments que je souhaiterais. Et c'est parfois là que je me sens mal avec mon attitude éducative. Mais je pense que mes enfants se sont vraiment sentis libres d'être eux... une, aime plutôt le sucré et le gras et pas de viande (sans être obèse), une autre, plutôt la viande, etc... J'ai essayé de respecter leurs propres besoins, leurs propres ressentis, et je suis certaine que cela a une influence sur leur santé, actuelle, et à venir... sur leur propre capacité à se connaître, à sentir s'ils sont malades, s'ils ont un organe plus faible, etc....

Il y a aussi une pression sur le fait que tous les membres de la famille doivent manger ensemble, assis sur une chaise, à table. Je l'ai fait tant qu'ils étaient petits. Et cela s'est mis en place autrement, petit à petit... on mange par terre, au salon, ensemble, ou pas, on fait des repas plus conventionnels, comme on le sent, sans pression, ils n'ont pas toujours envie de se retrouver en face de leur mère ou frère, c'est parfois source de conflits, donc chacun le vit comme il le veut. Et finalement, les repas se passent généralement bien. Pour régler les conflits, ou se retrouver pour communiquer tous ensemble, on préfère les conseils de famille, qui sont là pour ça, et qui ne mêlent pas la relation à la nourriture à tout cela. »

Aux personnes qui vivent des expériences similaires dans la souffrance, j'ai envie d'exprimer que ce ne sont là que des manifestations, aussi douloureuses soient-elles. Les vraies causes sont uniques à chaque humain et dépasser ce type de vécu, c'est savoir mettre de côté les symptômes et oser faire face au fond du problème. Une anorexie ou une boulimie fonctionne comme un vaste système de diversion. C'est tellement présent et pénible qu'il est difficile de s'occuper d'autre chose. Un système de défense solide pour résister au changement des racines du mal-être. Avec grande compassion, j'appelle à la conscience, l'amour de soi, le courage et la persistance.





De la relation de réparation à celle de conscience, par Laurent, 42 ans

Je me permets d'aller directement au cœur du sujet : tout l'enjeu est de savoir distinguer l'expérience émotionnelle (information intérieure) de l'expérience d'ouverture à un autre (information extérieure). Le verbe "aimer" contient souvent un ensemble embrouillé d'amalgames entre plusieurs expériences qui ont pourtant des tenants et des aboutissants très différents.

Ce que l'on peut appeler une relation de réparation est une relation qui, inconsciemment, est fondée sur un besoin de réparer quelque chose en soi. Evidemment, il est souhaitable de tendre plutôt à vivre un couple où l'autre est davantage que simplement un révélateur ou un espace de répétition d'une souffrance. L'on peut parler alors de relation de conscience. Au-delà des termes employés, j'espère que je parviendrai à être clair avec les diverses expériences concrètes que j'évoque. Vous pourrez alors y apposer votre propre vocabulaire.

Ce que j'exprime ici provient de mon expérience à aider les humains depuis bientôt dix années. J'ai découvert une pratique, l'échelle émotionnelle, qui permet de partir de l'écoute d'une émotion de surface, prendre conscience des émotions plus profondes qui se fondent les unes sur les autres, et puis aller toucher le socle fondamental de tout cet édifice émotionnel. Puisque nous sommes sur le terrain humain du couple, je peux parler d'édifice affectif. Cela revient au même.

Prenons deux exemples réels afin d'apprendre à identifier une expérience émotionnelle, souvent confondue avec « *l'état amoureux* ». Emilie (prénom modifié pour l'anonymat) se dit amoureuse de cet homme qu'elle croise dans les couloirs de son entreprise. La dernière fois, il lui a souri et son sentiment pour lui était à son comble. Nous partons de ce vécu. Elle dit qu'elle « *se sent heureuse de voir l'expression de son visage et du sentiment partagé* ». Plus profondément, elle se sent rassurée et elle témoigne même d'un « *très grand bonheur de sécurité* » à l'idée qu'il la prenne dans ses bras. Elle précise que ce serait « *protecteur, paternel* ». Plus profondément encore, elle ressent un manque car elle n'a « *jamais reçu cet amour paternel* ». Plus généralement, elle n'a jamais été consolée, ni par sa mère, ni par son père, mort lorsqu'elle avait 13 ans. Plus profondément toujours, elle se sent très triste de ne pas avoir accès à cet amour. Lorsqu'elle touche la cause fondamentale, c'est à dire sa croyance existentielle, elle dit : « *Je n'existe pas si je ne suis la fille de personne !* ».



Autre exemple : Alisa raconte à quel point c'est magnifique pour elle d'être dans les bras de son compagnon. Elle pense que c'est un sentiment d'amour. Elle l'exprime ainsi : « *Je me sens en sécurité, protégée, rassurée d'être dans ce cocon. Je suis au paradis. Je ne suis plus sur terre.* » Plus en amont, elle reconnaît facilement ce grand sentiment de sécurité : elle se revoit à 5, 6 ans, « *couvée par maman* ». Plus en amont encore, elle contacte une « *peur d'être abandonnée par maman* », d'être « *seule face à ses émotions* ». Elle ne se sent « *pas assez forte* » : « *les coups émotionnels me transpercent* », dit-elle. A la base de son édifice affectif, elle voit ceci : « *Je ne suis plus Alisa, je ne suis plus un être humain si on ne s'occupe pas de mes émotions* ».

Alors, c'est simple : est-ce que le message émotionnel d'Emilie lui parle de son amoureux ou pointe-t-il sur son identité virtuelle, son ego : « *Je n'existe pas si je ne suis la fille de personne !* » ? Est-ce que le signal émotionnel d'Alisa l'informe de ses sentiments amoureux ou pointe-t-il sur son identité virtuelle, son ego : « *Je ne suis plus Alisa, je ne suis plus un être humain si on ne s'occupe pas de mes émotions* » ?

C'est le fait de poser une grande attention sur ce qui est ressenti qui apporte la réponse. N'est-ce pas merveilleux de découvrir en soi une manière de prendre conscience de notre fondement identitaire illusoire ? Est-ce que ça ne fait pas des émotions une expérience profondément significative ? Pourquoi diable les vivons-nous comme une souffrance, un problème, un mal-être, une blessure ?! Le trouble, est-ce l'émotion ou ce que nous en faisons, complètement à l'envers de son indication intérieure ?

Ensuite, il s'agit de s'ouvrir à la logique émotionnelle (ou la logique affective). C'est une intelligence d'une grande finesse. Il reste qu'elle n'a rien à voir avec la logique mentale qui vise le confort. La logique émotionnelle vise la libération, le déconditionnement. Comment fait-elle ? C'est très pragmatique : elle nous remet dans nos prisons d'enfance. C'est la manière la plus réaliste d'apprendre enfin à s'en évader. Comme elle retirerait la bouée pour nous apprendre à nager. C'est effrayant, mais efficace au maximum.

Ainsi, bien évidemment, Emilie n'est "amoureuse"(sic) que des hommes distants, à l'apparence de surface protectrice, mais sans attention vers elle. Si un homme est respectueux, attentionné, elle ne ressent rien pour lui. Elle sait qu'elle y vivrait une relation plus harmonieuse, mais elle croit qu'aimer, c'est se sentir « *bien* », se sentir « *en sécurité* ». Et elle n'éprouve pas ça. Alisa, elle, se trouve attirée par des hommes qui ont l'air d'être attentifs de ses émotions mais qui s'avèrent manifester exactement le contraire.

Si l'on regarde avec la raison, ces attirances ont l'air à l'envers. Si l'on regarde avec la logique émotionnelle, il est très pertinent de reproduire ainsi un décors émotionnel d'enfance, afin de trouver enfin des solutions d'adulte, de grandir et de savoir qui être dans ces situations. Précisément, c'est l'opportunité de réparation ! Tout le phénomène émotionnel s'affaire à reproduire quelque chose afin de le vivre autrement, de le vivre librement, sereinement. Mais si cette responsabilité n'est pas prise, alors l'individu ne fait que reproduire ses réactions infantiles. Il se vit dépendant et souffre de manquer de ceci ou cela. Ce manque est une illusion produite par des circonstances d'enfance. L'individu est entier, sans aucun manque ! Mais il ne le sait pas encore et seul le fait de le vivre pourrait le lui révéler. Alors, plus ou moins inconsciemment, il tente de le vivre, encore et encore. Il répète ses schémas, selon une expression fréquente.

C'est la témérité qui est à l'appel devant cette situation où je dois sauter dans le vide pour vivre que je sais voler. Je pourrais savoir que je sais voler, en avoir une compréhension intellectuelle complexe, mais tant que je ne m'envole pas effectivement, cette aptitude n'est pas intégrée par mon être entier. Elle n'est pas acquise et la peur persiste. Il n'y a qu'en prenant le risque de m'écraser au sol que j'avance vers qui je suis vraiment.

Il est crucial de comprendre la subtilité du mécanisme de répétition et "son intention". Il ne s'agit absolument pas de choisir quelqu'un comme papa ou maman, ou un mélange des deux. Il s'agit de reproduire des vécus émotionnels subis alors qu'il était impossible d'y répondre, trop jeune. C'est très différent ! Les formes peuvent varier, voire s'opposer d'un compagnon de réparation à l'autre, d'une compagne de réparation à l'autre. L'enjeu de l'intelligence affective est l'expérience émotionnelle. Rien d'autre. Pour ce faire, les outils sont l'attraction émotionnelle (souvent confondue avec l'amour), les distortions que le mental peut opérer (surtout sous l'effet d'émotions intenses) et tous les comportements possibles qui vont aspirer l'autre vers l'attitude qui représente le décors intérieur de l'enfance. Non pas le décors tel qu'il était effectivement, mais la partie qui n'a pas été résolue.



Comprendre ses émotions, les vivre comme un message qui parle de soi et non de l'autre, est une base afin de repérer les attitudes de réparations, et de se réparer en toute autonomie plutôt que se perdre dans ce jeu inconscient du théâtre psychodramatique.

Alors la tentation est grande de chercher plutôt à comprendre ce qu'est une relation harmonieuse, mature, de conscience, nourrie d'un amour plus vrai. L'idée est de tenter de vivre ceci, faire des efforts dans ce sens imaginé, plus ou moins compris. Pourtant, la relation de conscience est celle qui jaillit lorsque cette conscience est libre, simplement. Tant qu'elle se piège dans le passé, dans les émotions, alors ne se manifeste pas dans son ouverture naturelle à l'autre. C'est crucial : il ne s'agit pas d'apprendre à vivre une bonne relation, il s'agit de faire face à ce qui est révélé ici et maintenant. Il s'agit de dépasser les identités virtuelles, les attentes programmées dans l'enfance. Il s'agit de lâcher-prise et de s'alléger. La relation de conscience n'est qu'une conséquence quasi-mécanique de ces libérations. Elle n'est pas à obtenir, à construire. Elle apparaît seule quand la place lui est offerte.

Il ne s'agit pas de viser un futur meilleur. Il s'agit d'accepter les propositions de dépassements du présent. Une relation de réparation n'est pas malsaine. Elle est simplement le lieu où la libération est possible. Après la libération, peut-être que ce couple n'aura plus de sens. Peut-être qu'il en aura encore. La relation de réparation n'est pas mauvaise. Elle est l'étape que l'on ne peut pas se permettre de fuir, d'éviter. S'enfoncer, se soumettre à l'illusion que cette relation est réelle, empêcherait également de la vivre pour ce qu'elle est : juste un tremplin vers l'authentique intériorité et sa manifestation au monde. S'enfoncer, se soumettre à l'illusion deviendrait alors une destination-prison.

La relation de conscience est l'expérience libre, naturelle de l'humain qui n'est plus au prise avec son histoire. Et ça n'est pas un trophée binaire. L'expérience n'est pas blanche ou noire, de réparation ou de conscience. Simplement, plus je suis libre intérieurement, créatif, capable d'amour inconditionnel pour l'autre et plus je suis en co-création avec l'autre. Et je peux me trouver libre dans certaines situations et totalement enfermé psychologiquement dans d'autres.

Sur les relations de conscience, de nombreux livres peuvent être lus, de nombreux stages peuvent être faits. Mais il est tellement plus efficace de purifier le verbe "aimer" dans son système de pensées, puis vivre des expériences intègres en conséquence. Elles peuvent être effrayantes mais elles sont alors un potentiel à la mesure de l'intensité de la peur.

Clarifions donc : l'amour ne saurait être les émotions, puisqu'elles parlent de soi. Cette conscience change tellement de nos visions et croyances.

Aussi, l'amour ne saurait être le fait d'apprécier quelqu'un, d'être d'accord, en phase avec elle ou lui. Si cette expérience (apprécier) est très importante, il reste que je peux aimer un humain que je n'apprécie pas, avec qui je ne suis pas d'accord. Je peux m'ouvrir à lui au lieu de le juger, le mépriser, le condamner. Ceci suffit à distinguer l'expérience mentale d'appréciation de l'expérience d'ouverture du cœur, d'amour réel.

Enfin, l'amour ne saurait être tout ce que je partage avec un autre et que je reçois par mes sensations. Je le sais pourtant : l'autre peut me faire un cadeau, me dire qu'il m'aime, me prendre dans ses bras par amour, certes. Il peut également le faire par manipulation, par peur, par manque, par obligation. Tout ce que je reçois de l'autre peut-être motivé par de nombreuses intentions très diverses. L'amour est une des mobilisations possibles. Pas la seule. Alors c'est clair : l'expérience d'aimer est une chose et l'expérience de recevoir est autre chose. Ce que je reçois n'est pas l'amour. L'amour est, éventuellement, l'état dans lequel était celui ou celle qui m'a donné.

Mais alors c'est quoi l'amour ? Je ne voudrais pas formater à votre place cette réponse cruciale. Evoquer ce qu'il n'est pas vous donne un champ libre pour explorer ce qu'il se passe et comment vous appeler la simple et essentielle expérience d'être ouvert, en conscience, de poser une grande attention sur un autre. J'invite à ce que "aimer" soit une expérience vivante, ici et maintenant et pas une idée, pas un statut, pas une étiquette mise sur un autre, pas un besoin.

Ainsi, cesser de confondre l'amour avec l'expérience émotionnelle (révélatrice de l'ego), l'expérience mentale d'apprécier et l'expérience sensorielle de recevoir, permet d'accéder à cette ouverture de conscience libre des émotions, libre du mental et libre des sensations. Bien sûr, cette conscience peut s'orienter vers mes émotions, mes idées et processus mentaux, mes sensations et je vis alors l'amour de soi. Je me regarde en m'acceptant sans faille, sans aucun jugement, tel que je suis intégralement. Mais lorsque j'oriente mon attention pure vers l'autre, sans ajout, sans intention, c'est une expérience fraîche, inédite de chaque instant. Au mieux et au plus je me connecte à cette ouverture, à cette disponibilité pour l'autre, et au plus je m'approche d'une relation de conscience.

Je ne peux pas décider cette pureté d'expérience, en avoir la volonté. Je ne peux pas l'apprendre, la comprendre et la mettre en œuvre, ce qui serait des mouvements de la pensée. Je ne peux que lâcher-prise de tout ce qui l'entrave. Il est alors merveilleux de réaliser que j'ai le moyen profondément perspicace pour me révéler ce qui est à lâcher : mes émotions.

Pour davantage d'informations sur l'échelle émotionnelle : <http://etre-humain.net/aide/>





L'instant de la guérison, par Jean-Jacques Lagardet & Christian Flèche

Editeur : Le Souffle d'Or

Collection : Décodage biologique

Edition: 2ème édition - Format : 15 x 21 - 273 pages

Voici l'expérience la plus forte, pour le moins, que j'ai vécue avec un des auteurs du livre, le Dr Jean-Jacques Lagardet : Il y a environ 8 mois, un cancer du foie a été diagnostiqué pour un de mes proches. Traitement prévu : chimiothérapie. A la place, elle a fait deux séances de "décodage-biologique" avec lui. Le temps d'aller regarder les émotions impliquées et puis l'histoire impliquée par ces émotions. Le traitement : une lettre de confrontation à un drame du passé et de lâcher prise, à lire et jouer 12 fois par jour pendant 28 jours. Résultat, scanner à l'appui : disparition de deux grosseurs et réduction de moitié, pour l'instant, de la troisième.

Pour ceux qui ne connaissent pas, je pourrais dire que le décodage-biologique est l'aboutissement de la connaissance sur l'effet placebo/nocébo, cette preuve qu'un humain peut se rendre malade et se guérir en toute autonomie. Mais je me souviens de ma question au Dr Lagardet lorsque j'ai remarqué qu'il n'aimait pas l'appellation « *décodage biologique* » : « *Mais alors, comment appelez-vous ce que vous faites ?* ». Et sa réponse fusa : « *De la médecine !* ».

Ce livre permet non seulement de découvrir un nouveau paradigme de la médecine mais aussi d'augmenter énormément la conscience de notre relation au corps et donc à notre santé. Un essentiel !



Le concept du continuum, par Jean Liedloff

Editeur : Ambre éditions

Format : 15 x 21.5 - 222 pages

Tu peux t'asseoir confortablement, une couverture chaude sur tes jambes car tu risques de déguster les 222 pages qui suivent en une ou deux bouchées. Un thé sur la table d'à côté et tu es prêt(e). Bon, ça parle de quoi ? Imagine un peu : c'est une psychologue qui s'en va partager le quotidien des tribus Yekwanas et Sanemas dont elle trouve les membres particulièrement heureux et épanouis. Toi aussi, avoue, tu en rêves parfois, non ? Par le récit de la vie de la tribu, elle dénonce donc les pratiques occidentales et met en évidence la nécessité de conserver le contact physique mère-enfant que ça soit par le portage ou le partage du quotidien, jusqu'à que ce dernier s'en détache seul. Elle démontre l'aspect non bio-logique de couper le nourrisson - qui vient de passer 9 mois au creux de sa mère - du contact physique avec elle. L'autonomie des enfants élevés dans cette pratique se révèle éloquente et s'impose comme la preuve la plus parlante de son positionnement.

Si tu prends ce livre entre tes mains, tu t'exposes à des bouleversements. Tu liras les révélations des conditionnements de notre société sur le rapport entre les enfants et les parents et tu te rendras compte de jusqu'où est allé parfois l'homo sapiens sapiens dans la négation de sa propre nature. Comment la retrouver ? Ce livre peut (r)éveiller en toi, l'empathie, la conscience d'un continuum que tu es libre de suivre où tu veux ou pas.

Oui, tu peux offrir un exemplaire à ta belle-maman, laisser traîner le tien nonchalamment sur la table de nuit de celui ou celle qui partage ta vie. Oui, tu peux l'offrir à toutes les primigestes (oui moi aussi je viens d'apprendre le sens de ce mot ce soir) que tu connais à la moindre occasion. Excellente dégustation !



Post Scriptum : En terminaison de ce numéro, nous souhaitons vous remercier chaleureusement

pour votre attention. Nous espérons que ce que vous avez lu ou lirez encore vous apportera. Enfin, nous encourageons avec enthousiasme votre participation à la revue et nous remercions joyeusement les humains qui ont donné du leur à ce numéro-ci. N'oubliez pas que l'équipe de rédaction est ouverte : chacun peut proposer un témoignage, un reportage, un article, une interview. N'hésitez pas à nous contacter. Merci. Humainement... Nathalie et Laurent.