

Mémoire ou réflexion autour de la communication profonde accompagnée et de mon propre parcours de vie et professions

Sylvie HÖNLE

Le chant de l'âme



Table des matières

Mémoire ou réflexion autour de la communication profonde accompagnée et de mon propre parcours de vie et professions	1
Mon parcours	2
Outils thérapeutiques et rencontre avec la communication profonde accompagnée,	3
Mouvement de vie et créativité,	3
Le caractère vital de la créativité (appuyé sur la citation de Daria Halprin).	4
Quelques exemples concrets en communication profonde accompagnée,	6
MME I. 74 ans.....	6
M .L. 42 ans	8
La C.P.A : un outil pour contacter et libérer notre créativité, une ressource importante pour nous approcher de l'unification intérieure.	13
Créativité ou ouvrir des espaces inconnus,	14
En conclusion.....	15

Mon parcours

Je suis née en France d'une mère française et d'un père allemand. A sept ans ma famille s'installe en Allemagne. Je ne parle pas allemand et passe une année à m'adapter et à apprendre la langue. De nature sociable je m'adapte vite, la langue n'est pas un frein pour moi et l'envie d'aller vers les autres est toujours plus forte que la barrière linguistique. Nous vivons dans un village et j'apprécie le contact avec la nature et la liberté qui s'offre à moi de pouvoir jouer dehors avec d'autres enfants.

Dans ma famille du côté allemand il y a une sensibilité artistique musicale et du côté français le goût du mouvement. C'est ainsi que ma mère m'amène à mon premier cours de danse et qu'immédiatement quelque chose en moi se «réveille», se sent vivant. Mon premier professeur issu de la danse classique est un esprit ouvert et je découvre puis explore le plaisir de ma créativité et expression singulière à travers la danse. J'ai toujours été une enfant vive, curieuse et contrairement à l'école où je ne trouve pas de réelle satisfaction, la danse me permet de cultiver la rigueur, la présence et de trouver une joie intérieure comme les sensations qui me connectent à un espace plus vaste que moi-même. Jamais je ne rate un seul cours et peu à peu cette passion deviendra aussi mon métier.

Ce cheminement m'ouvre à de multiples rencontres qui me mettront en contact avec la pratique de la méditation : dans une première partie de ma vie je pratique Vipassana et depuis 10 ans je suis l'élève de Pierre Philippon, maître zen de l'école Sankyzen.

J'ai toujours eu un intérêt pour les médecines dites parallèles et je commence à 38 ans une formation en kinésiologie avec l'I.F.K.A de Grenoble(méthode Warnke):une méthode innovante venant d'Allemagne pour les problèmes d'apprentissages) puis en communication profonde accompagnée (C.P.A)avec Martine Garcin-Fradet. En 2009 j'ouvre un cabinet où je consulte régulièrement tout en continuant l'enseignement de la danse et des ateliers chorégraphiques.

En commençant à recevoir des personnes en C.P.A j'observe qu'il arrive assez souvent qu'émergent dans les textes de mes accompagnés des ressources qui les appellent à retrouver leur créativité ou à la redécouvrir par le chant, la danse, l'écriture...

L'expérience de la danse et de la création m'a amenée à réaliser que nous créons nos propres vies, que nous avons tous un créateur en nous et c'est ainsi qu'est né le thème de ce mémoire lié à mon propre cheminement qui se poursuit toujours en mouvement.

Il semble que l'âme aime s'exprimer à travers l'art depuis la nuit des temps que ce soit de manière professionnelle ou pas, que chaque être puisse ainsi chanter son chant unique et ainsi rejoindre le chant universel. Ces ressources permettent de nous unifier et rassemblent des parties de nous-mêmes que nous ressentons parfois morcelées, en contradiction ou en tension.

À travers ce mémoire je souhaite explorer comment la CPA peut permettre de «réveiller» cette énergie créative en nous et nous conduit vers une part mystérieuse de nous mêmes qui semble avoir un pouvoir guérisseur, si nous affinons notre écoute en ouvrant cette porte qui a toujours été là.

Outils thérapeutiques et rencontre avec la communication profonde accompagnée,

J'utilise dans mon cabinet plusieurs méthodes thérapeutiques ou éducatives telles que la kinésiologie et la communication profonde accompagnée.

Avant d'être formée auprès de Martine Garcin Fradet pour la C.P.A, j'avais lu un article à ce sujet et connu des personnes ayant fait l'expérience pour elles mêmes. À chaque fois je me sentais très intriguée, jusqu'au jour où je décidais de suivre plusieurs séances auprès d'une personne également formée par Martine.

Après avoir formulé une demande la ou le thérapeute prend la main de l'accompagné (dans la paume de la sienne en laissant libre l'index). À l'aide d'un clavier d'ordinateur le thérapeute est à l'écoute d'une impulsion subtile et suit le mouvement de la main qui l'amènera vers le clavier afin d'écrire un texte qui mettra en mots des ressentis profonds de son être pour qu'ils puissent être transformés et conscientisés.

Dans un deuxième temps on laissera émerger les ressources présentes chez la personne sur lesquelles elle peut s'appuyer dans ce mouvement de transformation. Car si beaucoup de personnes rencontrent de grandes difficultés ou en ont rencontré dans leur vie, nous portons tous en nous-mêmes la capacité de transformer et panser nos blessures afin de nous ouvrir et unir à ce que nous sommes déjà au plus profond de nous mêmes.

La ou le thérapeute n'interprète en aucun cas le contenu mais laisse l'accompagné dire ce que le texte lui évoque ou pas. La C.P.A s'adresse autant aux personnes valides que aux personnes en situation de handicap.

Mouvement de vie et créativité,

Mes plus lointains souvenirs me semblent liés à une énergie et un mouvement inné chez l'enfant.

Je me souviens de longs moments de jeux et d'exploration où tout était possible. Je me transformais en différents personnages et me transportais dans des endroits fabuleux, ressentais une présence totale au moment présent et la sensation du temps s'évanouissait simplement pour laisser place à un temps infini et plein de possibles. C'était aussi un moyen de me connecter à une autre réalité et de transformer les difficultés que je vivais parfois dans l'enfance et l'adolescence.

A travers le choix d'un métier artistique tel que la danse je voulais faire perdurer ces expériences en tant que jeune adulte, car être portée par une passion me semblait être primordial dans la vie. Ce chemin ne fut pas sans embûche mais riche en rencontres et expériences.

Alors il se peut que ce ne soit pas un hasard qu'en séance je rencontre des personnes qui ont vécu très tôt de grandes difficultés au niveau familiale et se sont adaptées au mieux pour y répondre tout en laissant de côté une part d'eux même, de rêve, d'imaginaire et d'insouciance. Arrivées à l'âge

adulte elles souhaitent renouer et recontacter ces parties «négligées» d'elles-mêmes, ainsi peuvent émerger pour chacune d'elle de multiples ressources disponibles.

Pour que ces ressources émergent il semble que la personne passe par une étape où il semble nécessaire de poser des mots sur ses résistances, sur ce qui bloque le flux vital afin qu'elle se sente de plus en plus unifiée avec elle-même et que ses dons, talents et potentiels puissent apparaître à la lumière du jour.

Bien sûr il est de notre responsabilité de faire fructifier ces ressources dans la vie quotidienne, comme une plante qu'on arrose et accompagne jour après jour.

Le caractère vital de la créativité (appuyé sur la citation de Daria Halprin).

Avant de citer quelques cas rencontrés en cabinet voila un extrait magnifique du livre «**La force expressive du corps, guérir par l'art et le mouvement** » de Daria Halprin (éd. Le souffle d'or) :

« La créativité nous relie au processus naturel qui existe dans toute chose, aux plans biologiques, émotionnel, mental et spirituel.

En accédant à l'énergie de cette force fondatrice, constamment en mouvement en nous et autour de nous, il nous est possible de nous reconnecter à cette impulsion, innée chez l'homme, de créer et d'évoluer. Nous pouvons développer notre capacité à supporter la tension et relâcher ce qui se fige, ce qui restreint, ce qui bloque le flux - vigoureux et créatif – de l'énergie vitale. Ce flux grâce à qui le changement est possible.

De même que ces impulsions et ces capacités, fondamentalement en nous, s'éveillent et se consolident, notre intelligence innée nous permet aussi d'appréhender des relations créatrices entre ce qui nous semble souvent être des orientations contradictoires. Par exemple, une cliente qui a peur de l'amour mais qui a dessiné l'image d'une femme amoureuse, se livre à toutes sortes de dialogues artistiques entre les pulsions en elle, s'y engage totalement, avec un tel abandon, dans une immense jouissance.

Lorsque nous nous immergeons dans la création, nous ressentons en nous une sensation passionnée d'être vivant, qui enclenche notre engagement et notre participation totale dans la vie. Nous nous sentons encouragé à prendre des risques, à risquer le tout pour le tout, à explorer tout ce qui vient comme bon à apprendre. Notre démarche - comme tout son contenu – devient réglé par le flux créateur, nous découvrons un sens étrangement accru de notre niveau de conscience.

Souvent, de telles infusions d'énergies créatrices nous relient au grand Soi, ou à ce que nous appellerions le divin, et à l'expérience directe de l'unité. Lorsque nous revenons à la vie de tous les jours, et quel que soit le défi que nous identifions, le fait d'avoir été relié à cette force de vie créatrice nous permet de rapporter avec elle de nouvelles perspectives et un nouveau savoir . En réalité, le fait de libérer cette énergie créatrice libère la totalité de notre être au monde. »

En communication profonde il arrive que pendant plusieurs séances une personne évoque ce besoin de recontacter sa créativité mais se plaint d'avoir une difficulté à donner du temps et une place dans son quotidien.

Faire bouger des habitudes de vie au quotidien peut s'avérer compliqué et j'entends souvent : « Je n'ai pas le temps ». Car probablement faire ce pas implique déjà être à l'écoute des besoins refoulés, minimisés face aux devoirs « importants » de la vie quotidienne. Certaines personnes se sont fortement identifiées à leur représentation sociale liée au travail et ne trouvent plus de temps pour se consacrer à autre chose, parce qu'elles sont débordées par des sollicitations familiales ou pour toutes autres raisons. Mais j'observe que se couper d'un lien créatif veut dire aussi se couper d'un bien être. En séance nous pouvons donc très concrètement parler de ce qui empêche la personne de trouver du temps ou de réorganiser son quotidien dans les possibilités présentes



La communication profonde permet déjà de redonner cette parole et ce jaillissement que nous pouvons avoir perdu de vue, ainsi nous validons nos besoins envers nous même et pas à pas nous nous libérons de l'entrave de la culpabilité véhiculée par certaines croyances de notre éducation ou de notre mode sociétal. Dans notre société et mode éducatif, est véhiculé de manière subtile qu'être créatif appartient aux petits qui s'amuse (maternelle, primaire et encore !) et qu'à partir d'un certain âge nous devons devenir sérieux pour nous préparer à l'avenir. L'aspect créatif relève du domaine du hobby ou bien il est relégué aux professionnels, aux artistes un peu étranges ou renommés donc admirés ou encore aux marginaux incapables de s'adapter à la société. Ce n'est donc pas étonnant de voir tant d'adultes se couper de ce lien si fondamental pour créer un pont entre notre vie de tous les jours et ce qui nous habite plus profondément.

Recontacter et donner de la place à la créativité peut être dans un premier temps inconfortable. Nos conditionnements éducatifs peuvent avoir une emprise sur nous même et nous amener à nous juger dans toute tentative créative. Parfois très tôt à l'école il nous est dit si notre dessin est beau ou pas, alors que peut être nous avons été pris par un élan tout à fait naturel sans besoin de jugement de résultat, après coup peut s'installer le sentiment que notre élan n'a pas de valeur alors que nous nous sentions inspirés et vivants dans le moment même. La plupart du temps le système éducatif traditionnel intervient trop tôt au lieu de laisser libre cours à l'imagination et à la différence qui s'exprime chez chaque enfant.

Se déconditionner demande du courage car traverser un processus de création peut nous remettre face à nos réponses automatiques et figées, peut aussi faire ressurgir des blessures enfouies afin de

trouver une autre réponse adaptée à ce que nous sommes aujourd'hui et permettre de faire émerger notre propre couleur.

Quelques exemples concrets en communication profonde accompagnée,

L'écriture cursive permet de faire la différence entre un texte facilité et les textes écrits en script par moi-même !

Les mots clés en début de séance font partie du déroulement, ils peuvent indiquer une couleur ou un thème prioritaire concernant la personne dans son vécu au moment présent.

MME I. 74 ans

Mme I. vient me voir régulièrement car elle ressent d'importantes pertes de mémoires.

Elle évoque sa vie bien remplie, 4 enfants, un deuxième mariage et une perte de moral depuis sa retraite. Elle éprouve une grande tristesse qu'elle n'arrive pas à s'expliquer et me parle à plusieurs reprises de deuils soudains de personnes proches dans sa vie.

Voilà ce qu'elle dépose en CPA :

PERTE DE REPERES

Perte de repères en vue de moi-même

Souffrance de ne plus me reconnaître

Je me demande qui suis-je

Chagrins anciens ont une place pour faire surface et ainsi aller vers plus de paix

Apprendre à accepter nouvelles phase de vie et me redécouvrir, richesse se trouve malgré tout dans ce moment encombré du présent et anciens, faire le tri et voir claire

Besoin de soutient

Chagrin est aussi charge de vie et sensibilité qui m'a toujours amené vers l'écoute des autres, en ce moment vie me pèse et important de continuer a me donner une place, difficulté déjà éprouvée, je suis toujours là pour tout le monde mais me sentir exister à travers mes envies est me retrouver, moment de transformation et voir que mon être est si riche d'amour et mon cœur palpite de vie, perte de repères veut dire en trouver d'autres moins cérébraux mais tout aussi valable, me tourner vers expression artistique pour rentrer en contact avec côté de moi à découvrir ! Je peux et me donne

enfin ce droit de vie, alors joie intérieure s'éveille et j'entrevois continuité de vie plus sereine, besoin de contemplation et de repos, en moi vit une jeune fille qui admire le printemps et le renouveau Ne pouvait pas dire mes vrais désirs alors mal a dit !! Grande gratitude en moi, continuer ce chemin bénéfique pour moi et mon entourage !

Mme I. me parle de sa difficulté à lâcher prise et accepter ce qui lui arrive. » J'ai toujours été si active et indépendante » Elle se sent comme en « prison ».

Il semble que tout un processus se mette en place pour que Mme I. puisse intégrer et transformer l'image qu'elle a d'elle-même.

Quatre mois plus tard Mme I. est toujours abattue, mais il semble qu'un sens commence à émerger pour elle dans ce qu'elle vit, elle se sent soulagée et elle me fait part de sa difficulté à lâcher son passé de personne active, indépendante et toujours prête à aider les autres. Je l'invite à voir les possibilités qui peuvent s'ouvrir à elle à travers ce manque de « liberté » et cette contrainte de santé et qui va se dire dans ce prochain texte qu'elle écrira en CPA.

Mot clé :

Ecoute

Il s'agit aujourd'hui d'être

Ca qui m'arrive est une manière de prendre soin de moi et me permettre de recevoir

Depuis toute petite je m'occupe de tout le monde et en moi en profondeur besoin il y a de me retrouver, je souffre de ne plus savoir qui je suis

Ce qui est étonnant c'est que c'est ce d'ont j'ai besoin pour avancer et évoluer

Mes repères étaient usés et fatigués, la maladie me contraint à restreindre mouvement extérieur pour aller vers mouvement intérieur

Apprendre à voir et vivre le moment présent

Gratitude de voir la vie sous mes yeux chaque jour

Ancienne D. est morte pour renaître à moi-même

Mes ressources :

Créativité

Recontacter l'amour de créer autour de moi sans conditions

Par plaisir pour créer la beauté

Peindre, écouter le silence, faire un bon repas

Sentir la vie en moi telle qu'elle se présente à moi aujourd'hui

Développer gratitude envers toutes les choses simples de la vie

Voir à quel point mon cœur est intact et que l'amour que j'éprouve est tapis en moi, isolé et demande à rayonner

Pour tout cela besoin de tranquillité

Retrouver calme intérieur et être moins à l'extérieur

Douceur envers moi-même et lâcher exigence et pression

Je suis une âme douce et aimante, je peux m'aimer plus et découvrir sagesse profonde

M .L. 42 ans

Elle vient me voir suite à une perte d'audition de l'oreille gauche et deux «burn-out» au travail.

Son père était alcoolique et s'est suicidé il y a quelques années. Elle ressent une difficulté à être centrée, à reconnaître ses limites, et se pose des questions sur une réorientation professionnelle qui lui permettrait d'être plus en résonance avec elle-même. Elle a choisi dans sa première partie de vie un travail sécurisant dans lequel elle ne s'épanouit plus comme avant. Elle a beaucoup de sensibilité artistique et se sent attirée par des métiers dits de «médecines parallèles».

Voilà ce qu'elle exprime en séances de C.P.A :

MOT CLE :

Tristesse

Un trop plein m'envahit

J'étouffe

Je ne peux plus continuer comme ça

Trouver moments et espace tranquille

En moi besoin de revoir blessures de petite fille

Etre entendue

Vide en moi j' ai rempli par activité

Profond déracinement me fait tourner la tête

Trop plein d'émotions on besoin de s'exprimer et s'écouler afin de cicatriser

Besoin d'une pause arrêt sur image pour me retrouver

Quel sont mes besoins ?

ME POSER

Abandon vient de mère

Mort de grand père l' a laissée dans deuil.

Mère n' a put être présente pour moi, j' ai dut être grande pour elle

Larmes sont poids sur mes épaules

Besoin d'évacuer charge familiale pour être plus légère

Mes ressources : Curiosité

Explorer et jouer surtout en m'amusant

Vit en moi une grande joie de vivre

Besoin de me laisser aller dans créativité et pur plaisir

Ma curiosité d'apprendre et de découvrir est grande

Vivre simples joies

Gratitude à vie pour rencontre de cœur avec compagnon d'âme et de vie

Lâcher ma volonté acontrôler

Laisser couler en moi et voir beauté, car mon cœur est tendre, vif et joyeux

Entre ces séances M.L. évoque son enfance et à l'aide de figurines je travaille avec elle sur son système familial selon les constellations familiales développées par Bert Hellinger pour lui redonner sa juste place.

Il y a beaucoup de charges émotionnelles qui se libèrent et M.L. se sent progressivement apaisée.

Un texte en C.P.A un mois plus tard :

MOT CLE :

Pression

Pression veut dire que j'attends trop de moi-même

Rares sont les moments de vraies détente

J'aspire à me sentir plus tranquille dans ma vie

Réapprendre à faire confiance en mes propres sens

Peurs dans famille d'origine sont grandes, méfiance du monde j'ai intégré

Aller plus en moi-même pour reconnecter mon pouvoir personnel

Me suis sentie envahie petite par la puissance des grands

Mon chemin est de me faire confiance tel que je suis et abandonner croyances et pression sur moi-même

Quel sont ces croyances ?

Ce n'est jamais assez, tu peux faire toujours plus

Ce que je ressens est une fausse route (cela amène de la confusion en moi)

La vie doit être difficile et je dois souffrir

Ces croyances je peux aujourd'hui les transformer car elle ne m'aident plus

Comment ?

Je suis douce avec moi-même et aime la vie

Je fais ce que je peux et prends soin de mon corps

J'accepte mes limites

Je sais ce qui est bon pour moi

Je me protège des influences destructrices de l'extérieur !

Mes ressources :

Éclat de joie

Éclat de joie exprime soleil en moi puissant

Ma créativité et envie de jouer et explorer la vie

Sortir des sentiers battus, chemin de vie prends autre tournure

Juste suivre pas à pas intuition en moi qui amène vers légèreté et amour de vie

Tellement d'énergie en moi demande à s'exprimer car pas eu de place enfant

Faire confiance à ma capacité d'entamer nouveau chapitre qui correspond à ce que je suis profondément

M.L. a fait le pas de s'inscrire à une formation de massage, cela fait longtemps qu'elle y pense car elle se sent très attirée par le toucher. Dans sa présence je peux sentir de l'apaisement et plus de tranquillité.

En C.P.A elle continue à exprimer ce qui est important pour elle.

MOT CLE :

Repos

Je commence à vraiment prendre soin de moi

Bercer petite fille oubliée, donner une place à douceur féminine

Chemin vers être se faufile, peut lâcher combat et lutte antérieure

Faire paix avec famille d'origine

Trouver ma place

Ecoute d'oreille ramène à souffrance de ne pas avoir été entendu, alors oreille se met dans mon cœur et ainsi j'entends en moi ce que avant je ne pouvais pas entendre, trop de bruits intérieurs

Me poser et laisser venir à moi mouvement de vie, je peux aujourd'hui prendre soin de moi, petite fille devait se cacher pour répondre à besoins des grands, je peux enfin entendre sa voix qui est la mienne !

Mes ressources :

Créativité | Libérer ma créativité renoue avec joie de vie, en moi bouillonnement de voir vie autour de moi , vie en moi , éclat de rire et paix dans mon cœur , rayonner pour avancer sur mon chemin , désormais envie de chanter ma vie, dessiner, sculpter, trouver expression à mes ressentis. Célébrer ma présence en ce monde, écouter mes envies profondes et peurs se calmera, alléluia !

Je la revois quelques semaines plus tard et elle souhaite poser la question suivante pour la séance de C.P.A :

COMMENT VIVRE MA CRÉATIVITÉ DANS MON QUOTIDIEN ?

Mot clé : jouer

Jouer encore et encore est chemin créatif, m'a manqué enfant espace léger et magique. Aujourd'hui je peux de plus en plus me laisser aller et moins lutter, créativité de mon âme se mettra en place tout naturellement car je la vis !

Joie pour moi de prendre soin de moi et partage avec les autres est source d'inspiration, petite fille en moi a place pour s'exprimer, alors énergie de jeu peut couler, rire et chant dans mon corps, pas dans ma tête, descendre dans mes ressentis corporels est chemin d'ouverture immense et guérissant

Plusieurs mois plus tard A. V. me dit avoir mis en place en plus de l'orthophonie, la gestion mental et le travail de Padovan autour des réflexes archaïques ; elle suit toujours la formation et a pu ainsi se connecter plus profondément et revisiter ses schémas corporels, toujours autour du thème de la créativité voilà ce qu'elle dépose ce jour là :

MOT CLÉ: tranquillité

tranquillité est source pour moi d'inspiration, ainsi vivre instant par instant et accueillir ce qui est , créativité se fait si je laisse libre cours à énergie en moi

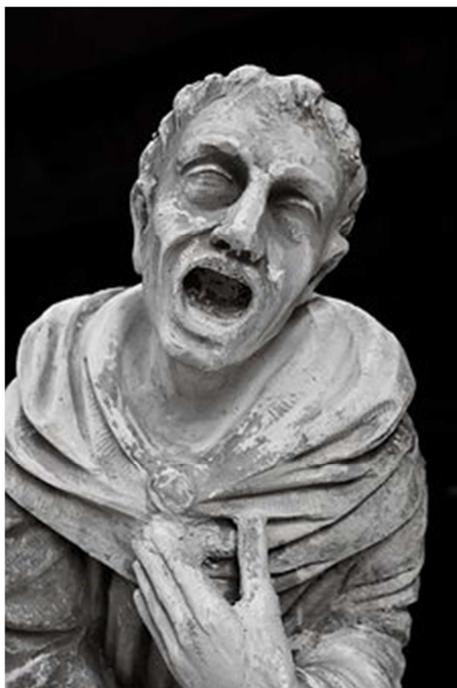
Que veux-tu dire ?

Aller dans endroits inconnus est pour moi en ce moment espace créatif car me permet de découvrir nouvelle vie en moi

Quel est cette nouvelle vie?

Nouvelle vie est une certaine liberté et joie que je n'avais pas avant car mon énergie était encore prise par le passé, je me sens plus en accord avec moi même et le sentiment que ma vie est en harmonie avec ce que je suis au plus profond de moi.

La C.P.A : un outil pour contacter et libérer notre créativité, une ressource importante pour nous approcher de l'unification intérieure.



Chaque être humain aspire à un bien être, à un équilibre et à l'envie de participer au monde qui l'entoure. Les personnes qui viennent en consultation ressentent le besoin de se clarifier, elles peuvent se sentir dans une impasse ou dans une incompréhension envers leur vécu passé ou présent et en souffrance plus ou moins profonde.

La C.P.A permet de mettre en mots des états et des sensations émotionnelles afin de retrouver une fluidité et un élan de vie, pour une unification intérieure.

C'est le contact avec nos émotions (l'étymologie du mot émotion est : se mettre en mouvement) qui est établi.

Selon l'éducation et la culture de chacun les émotions ne sont pas vécues de la même manière. Il y a souvent des émotions taboues dans les familles et les enfants comprennent que certaines ne doivent pas être montrées ou exprimées. Ce qui a été pour l'enfant un effort d'adaptation peut devenir pour l'adulte un carcan qui le confine dans un espace restreint. La communication profonde peut ainsi nommer ces émotions afin de leur donner une place, qui peut l'aider ainsi à se sentir plus entier et il n'est pas rare que certains ressentent plus d'énergie ou que des tensions physiques disparaissent, car enfin on peut accueillir ce qui est en nous, se sentir plus unifié.

Accueillir ces émotions ne veut pas dire les laisser sortir n'importe quand et n'importe comment mais plutôt avoir accès à nos ressentis intérieurs tel un baromètre et il s'agira de sentir ce qui est juste ou non dans chaque situation. Il peut être juste de dire non autant que oui, être doux ou ferme, patient ou exigeant... La liberté réside dans la capacité de l'être humain à pouvoir donner une réponse juste. Ce qui est possible s'il se connaît et ne bloque pas ses ressentis.

Nos émotions nous mettent donc en mouvement, nous relient, nous informent sur un tas de chose autour de nous mais elles peuvent aussi nous submerger telle une vague puissante qui nous terrasse.

Il semblerait que nommer nos ressentis par la communication profonde amène peu à peu une détente profonde, ce qui permet à nos vies de s'écouler plus tranquillement.

C'est donc aussi nos émotions qui nous relient aux désirs, aux envies et qui créent des ponts vers l'imaginaire pour mettre en forme tout ce mouvement intérieur de manière multiple propre à chacun.



Créativité ou ouvrir des espaces inconnus,

La créativité a toujours un lien à l'inconnu dans le sens que nous nous laissons aller à percevoir au-delà de nos certitudes et connaissances. Il ya des moments dans nos vies où nous ne savons plus comment continuer. Peut-être sommes nous confrontés a des difficultés de toutes sortes et ne voyons pas l'issue. C'est là où nous pouvons justement nous ouvrir à une autre réponse.

La communication profonde peut mettre en mouvement l'ouverture de cette porte sans nous dire la solution exacte, mais en nous mettant en contact avec nos ressources profondes qui sont toujours vivantes en nous et font émerger une solution rarement entrevue, nouvelle parfois, ou évidente. Il arrive alors qu'on se dise «mais comment n'ai-je pu y penser avant !» Selon les personnes ce processus peut être soudain autant que lent. Chaque personne étant unique nous ne pouvons anticiper ou accélérer ce temps nécessaire de maturation propre à chacun.

Il me semble aussi important d'aborder la notion de créativité dans nos vies quotidiennes, pas seulement dans un acte purement artistique mais aussi dans la manière de créer ou de réinventer notre quotidien, qui est fait naturellement de répétitions telles que dormir, manger, nettoyer etc.

C'est en rendant consciente notre présence à nous même que cette répétition ne semble plus seulement routinière mais devient un acte de vie chaque jour renouvelé. Accompagné en C.P.A nous

nous clarifions dans le sens que ce qui nous entrave se transforme et nous permet d'être là plus simplement sans être chargé de poids inutile.

Nous pouvons alors nous ouvrir à la joie tant qu'est trouvée l'énergie pour affronter avec responsabilité les moments difficiles à traverser.

J'aimerais citer un autre passage du livre de Daria Halpin «La force expressive du corps», qui parle de manière si belle et juste du lien entre l'inconscient et l'imaginaire (page 121).

« Au niveau psychologique, le processus de création nous relie à l'inconscient, en nous ouvrant aux impressions de la psyché qui sont hors d'atteinte lorsque nous sommes dans la routine quotidienne. Travailler de façon non-linéaire – ce que la démarche créatrice enclenche-nous apporte un contenu en provenance de l'inconscient de l'inconscient : images, souvenirs, sensations, et des sources de connaissances ou d'idées auxquelles nous n'avons pas accès directement avec l'approche analytique et un esprit critique ».

En conclusion...

Je souhaite terminer non comme une conclusion mais par un texte – poème qui à émergé lors que je fus moi-même facilitée :

Eternité

*Je viens de loin, de là où tout n'est que beauté et sérénité ;
Suis fille du vent et gambade dans la vie avec cette légèreté ;
Rencontres sont comme rochers sur lesquels je peux me reposer ; me donnent
force
Besoin de cette ouverture, accueillir cette nourriture de l'âme ;*

Le temps de la sagesse est venu pour moi et rien ne pourra m'en détourner ;

Comment gérer ces nouvelles rencontres ?

Dire oui

Être tout simplement et accueillir

Recevoir ces cadeaux de la vie avec gratitude ;

Comme des pierres précieuses sont d'une grande richesse (et je le vaux bien!);

En les recevant avec simplicité, vais grandir

, m'étoffer, m'épanouir comme je l'ai toujours souhaité ;

