

Se retrouver et reprendre pied dans l'agitation du changement



Christian Lapointe et Emmanuel Gaillot - Changer/Grandir - 7 juin 2024

Changer-grandir

Qui sommes-nous ?

Notre intention :

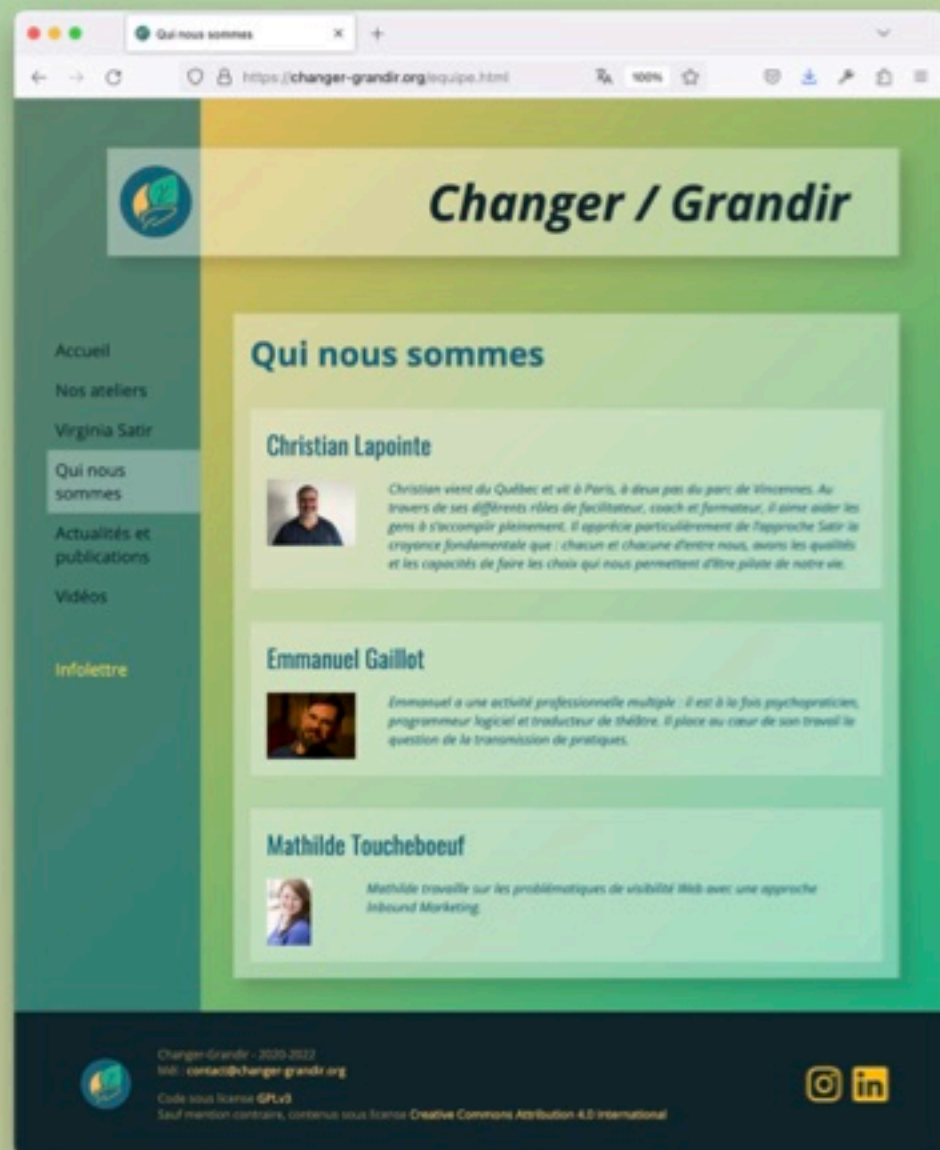
Promouvoir au 21ème siècle et en français l'approche développée par Virginia Satir

Nos actions :

Animation ateliers, rencontres, formations
Production d'articles, vidéos
Présence réseaux sociaux

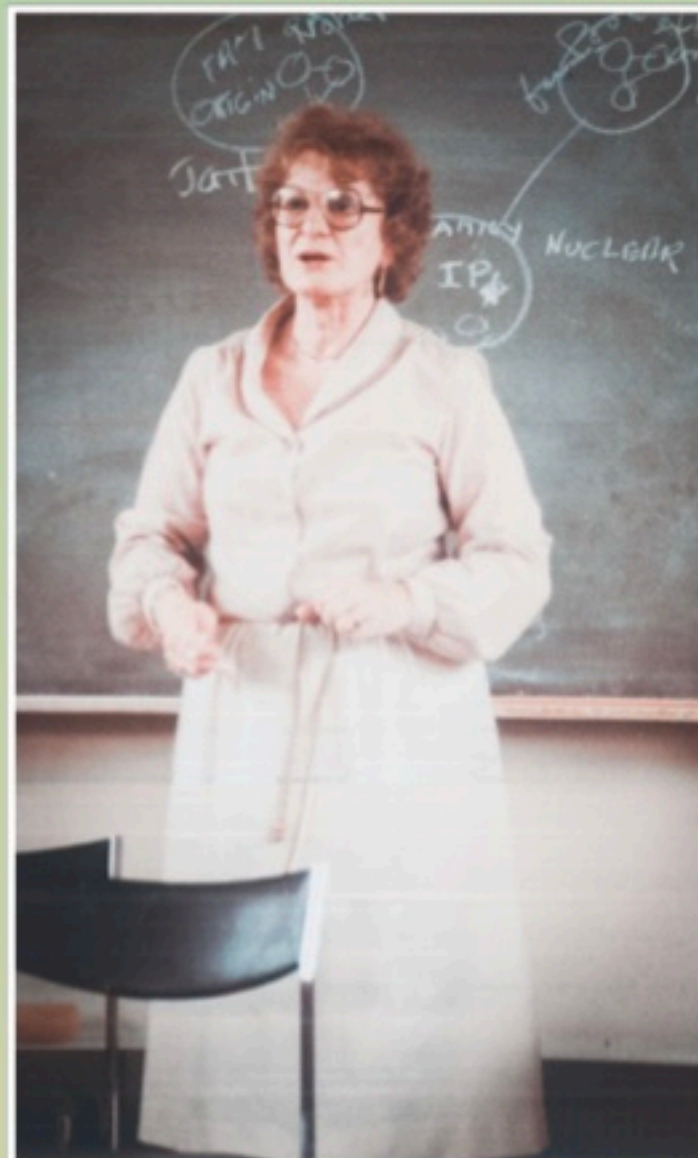
Nos influences :

Maria Gomori, Rob Burbea, Gabor Maté



Virginia Satir

Qui est-elle ?



L'approche de Virginia Satir

De la thérapie au développement personnel

- Accessible à toutes et tous, basée sur des métaphores et un langage du quotidien
- Fondée sur une revisite en tant qu'adulte des apprentissages du passé pour les actualiser, leur donner un sens plus large et permettre de nouveaux choix
- Ancrée dans le « ici et maintenant » pour comprendre comment le passé influence le présent

L'approche de Virginia Satir

Les intentions fondamentales

- Augmenter l'estime de soi
- Étendre la palette des choix possibles
- Être davantage auteur·ice de sa vie, davantage « aux commandes », davantage responsable
- Vivre davantage en harmonie avec ses aspirations, les autres et le monde qui nous entoure

« Le changement, c'est tout le temps. »

- État physique
- Émotions
- Relations
- Contexte

👉 *de quels changements en train de se produire suis-je conscient·e, en ce moment ?*

Le changement, c'est l'inconnu

- Excitation / curiosité
- Inconfort / incertitude
- Tentation de revenir à une base connue et prévisible :
 - « Le familier (même inconfortable) a plus de pouvoir que l'inconnu »
 - Reprendre contrôle sur le contexte
 - Revenir en arrière

👉 *face aux changements actuels
que je traverse, quelle est ma
disposition ?*

**Un processus pour se retrouver et
reprendre pied...**

... tout en restant dans le changement

« Je ne me sens pas à la hauteur »

L'expérience de ne pas se sentir « à la hauteur » (ou « ça ne se fait pas, de me demander ça »)

... pointe vers des **attentes**

- ... que j'ai envers moi-même
- ... que j'ai envers les autres
- ... que les autres ont envers moi



Les attentes sont contextuelles

- Liées à une culture, une tradition, une habitude...
- Liées à des règles de conduite
- Liées au vécu de chacun·e
- La situation actuelle peut rendre plus facile (ou plus difficile) la satisfaction des attentes

👉 *quelles sont mes attentes ? Sont-elles remises en cause par les changements que je traverse ?*

Les aspirations sont universelles

- Ce que je veux vraiment, ce à quoi j'aurai accès si mes attentes sont satisfaites

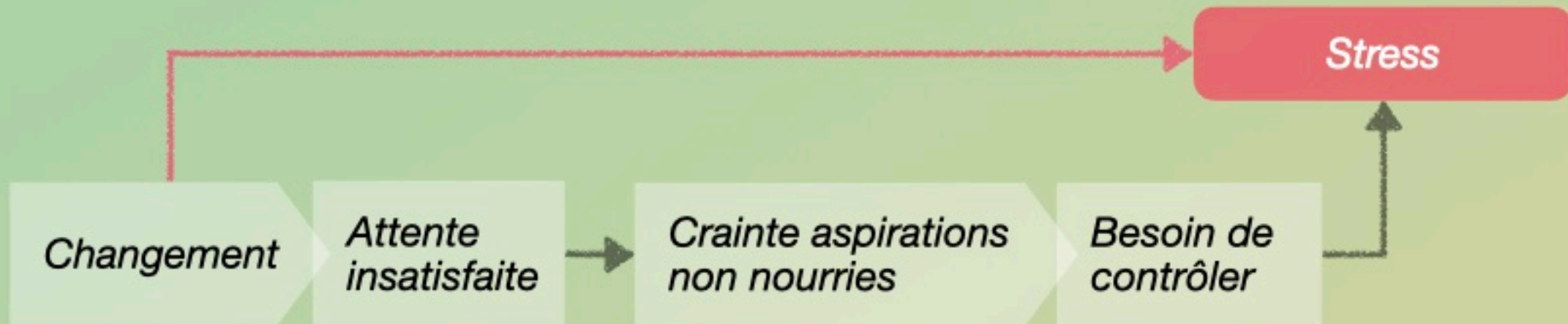
(par exemple : être aimé·e, reconnu·e, vu·e comme on est, explorer le monde, être en paix, créer, appartenir à un groupe...)

👉 *Vers quelles aspirations pointent mes attentes ?*

👉 *En quoi mon expérience change quand ces aspirations sont nourries ?*

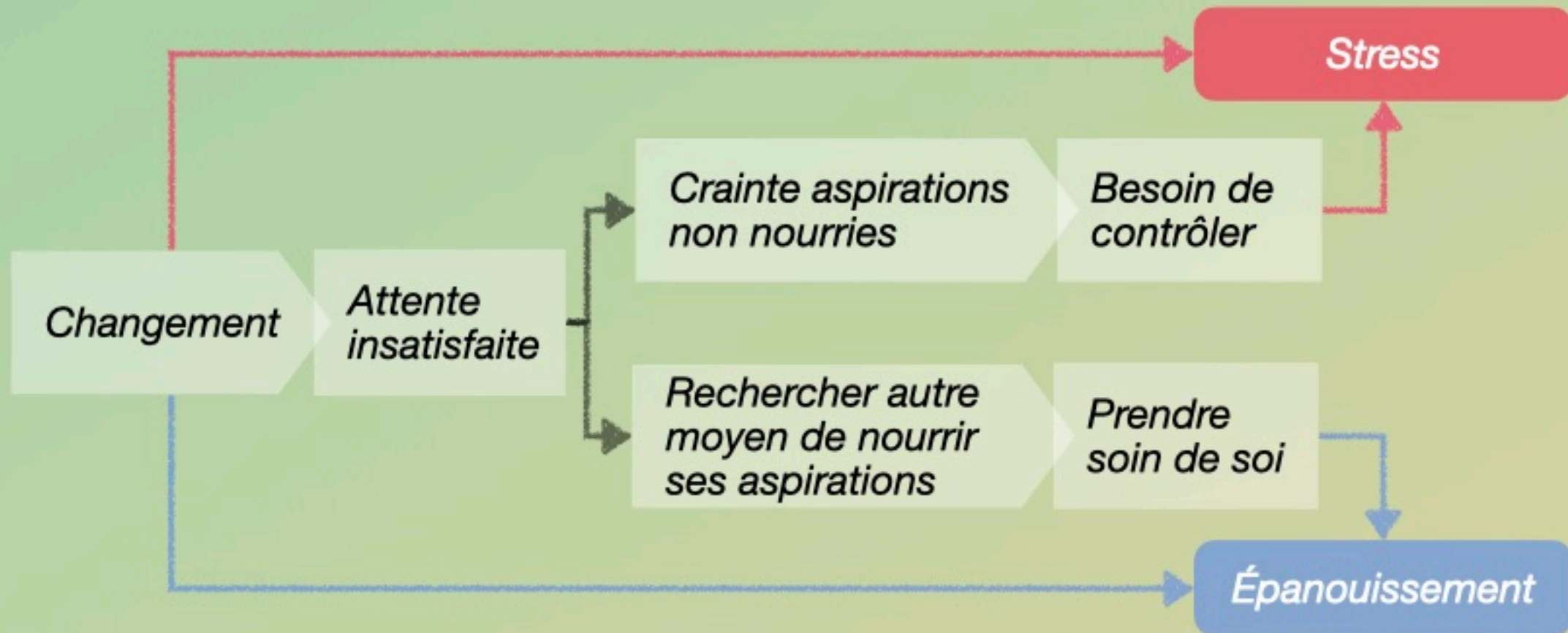
Une dynamique possible

Le changement comme source de stress



Une autre dynamique possible

Le changement comme source d'épanouissement



Nourrir ses aspirations

... même lorsque les attentes ne sont pas satisfaites

- Cultiver l'estime de soi, ici et maintenant
 - « J'ai ma place ici, le monde est meilleur parce que j'en fais partie. »
 - « Je suis la personne adéquate pour nourrir ce qui est important pour moi. »
- Prendre conscience de ses ressources, ici et maintenant

👉 *Quelles ressources personnelles m'ont permis de traverser des changements passés ?*

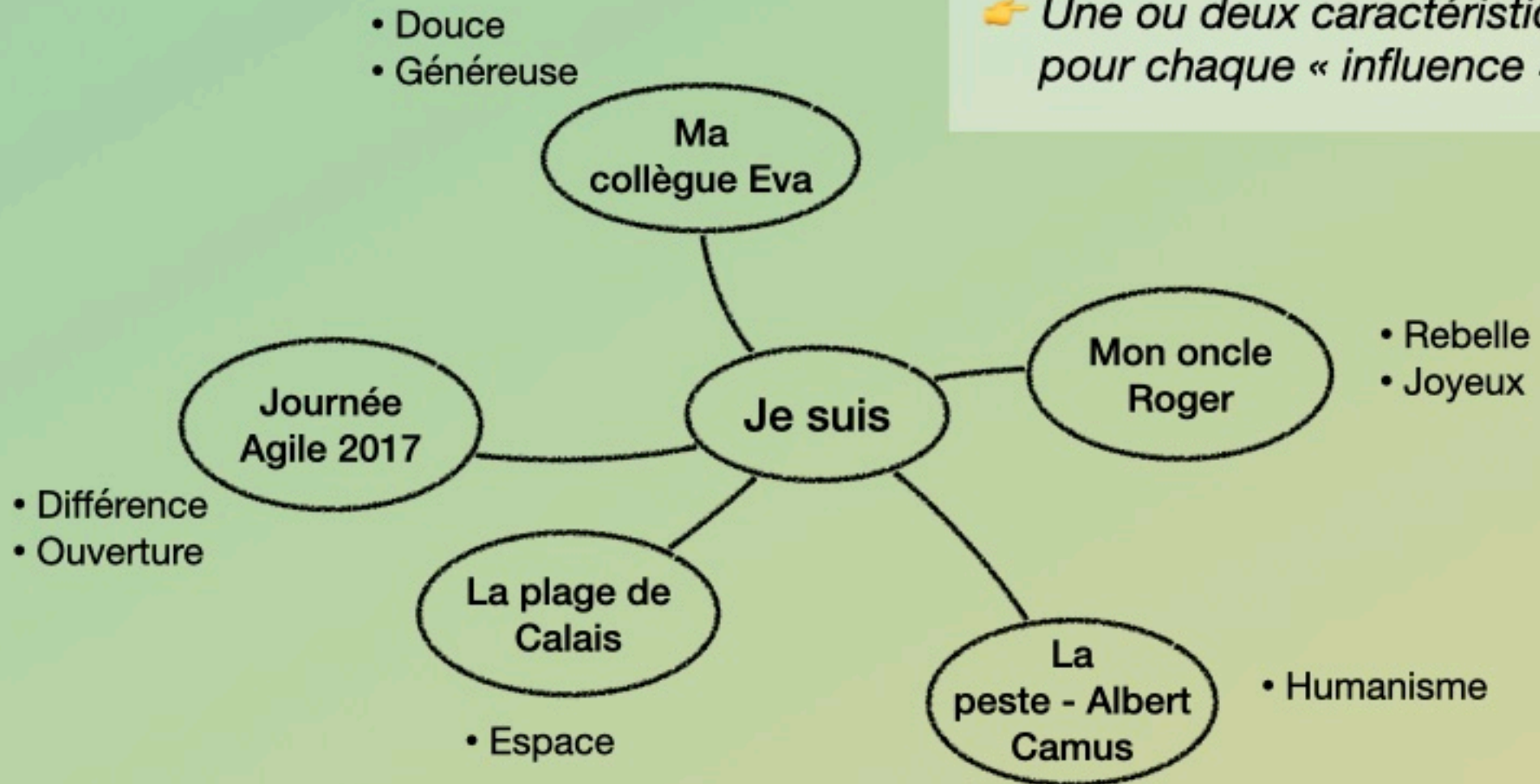
Découvrir ses ressources : La Roue de l'influence

Je suis

👉 Personnes (réelles ou fictives), lieux, événements, œuvres (livres, films, tableaux...), etc.



👉 Une ou deux caractéristiques pour chaque « influence »



Découvrir ses ressources :

Temps de partage (optionnel)

Choix

- Lorsque j'ai conscience de mes attentes et des aspirations sous-jacentes...
- ... et lorsque je peux accepter avec amour-propre la situation présente...
- ... je peux choisir à quoi je dis « oui » ou « non »
en accord avec moi-même, tout en tenant compte du contexte
- ... et je peux agir en conséquence

👉 *Dans la situation de changement qui s'offre à moi, à quoi est-ce que je choisis de dire « oui » ? À quoi est-ce que je choisis de dire « non » ?*

👉 *Quels espaces ces choix m'ouvrent-ils ? Quelle curiosité cela suscite en moi ?*

Médaille oui / non

Un élément du « Kit d'entretien de l'estime de soi »

« Là est la clef de votre intégrité. Oui et non sont deux mots affectueux. Quand vous dites oui et que vous ressentez non, ou quand vous dites non et que vous ressentez oui, vous abîmez votre intégrité et vous vous rabaissez. Alors gardez votre médaille comme neuf dans votre conscience, et montrez toujours le vrai oui et le vrai non, en gardant votre intégrité intacte et votre énergie intense. »

👉 *Est-ce que je peux apprécier la situation de changement qui s'offre à moi comme la source de mon épanouissement ?*

Récapitulatif du processus (1/4)

Observation

Prendre le temps de prendre conscience

- De quels changements en train de se produire suis-je conscient·e, en ce moment ?
- Face aux changements actuels que je traverse, quelle est ma disposition ?
- Quelles sont mes attentes ?
Sont-elles remises en cause par les changements que je traverse ?
- Vers quelles aspirations pointent mes attentes ?
En quoi mon expérience change quand ces aspirations sont nourries ?

Récapitulatif du processus (2/4)

Centrage

Cultiver l'estime de soi

- Quelles ressources personnelles m'ont permis de traverser des changements passés ?
- Sur quelles ressources personnelles puis-je m'appuyer dans la situation actuelle pour nourrir mes aspirations ?

Récapitulatif du processus (3/4)

Choix

Adopter un point de vue consciemment

- Dans la situation de changement qui s'offre à moi, à quoi est-ce que je choisis de dire « oui » ? À quoi est-ce que je choisis de dire « non » ?
- Quels espaces ces choix m'ouvrent-ils ?
Quelle curiosité cela suscite en moi ?

Récapitulatif du processus (4/4)

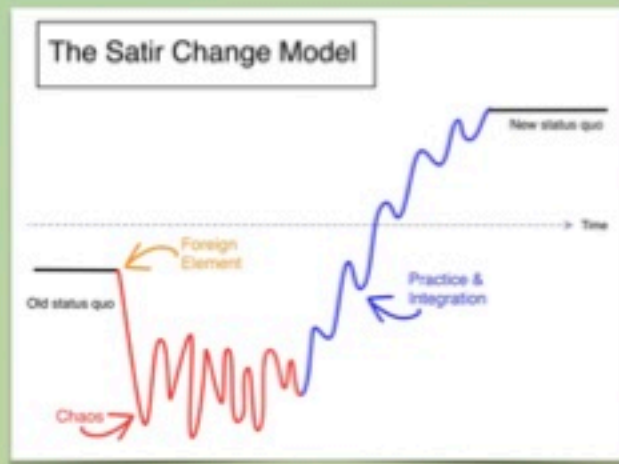
Appréciation

Accueillir le changement

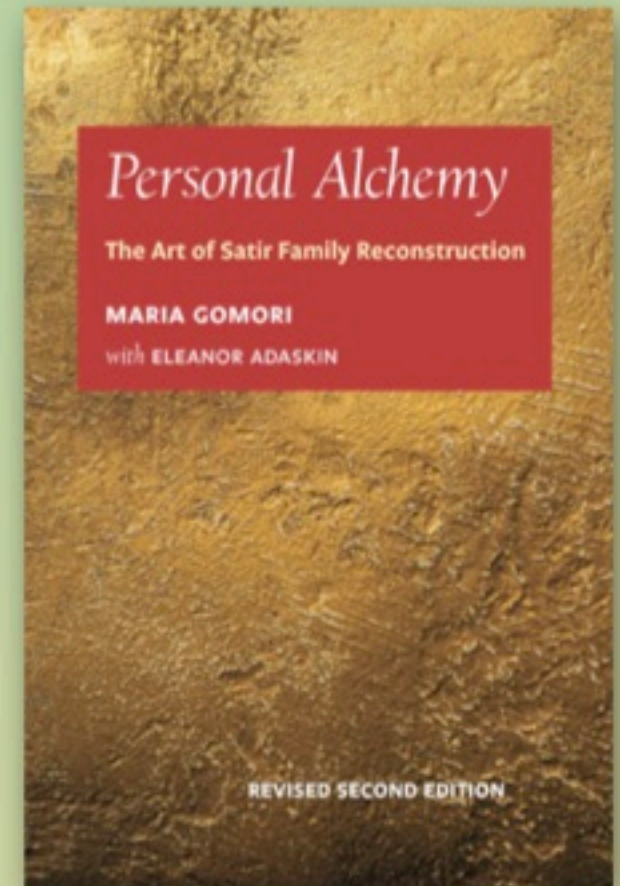
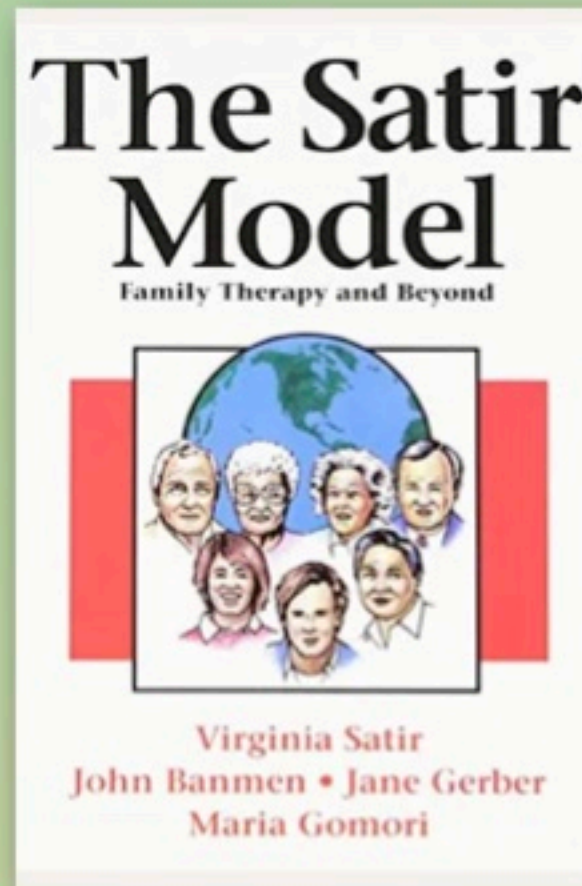
- Est-ce que je peux apprécier la situation de changement qui s'offre à moi comme la source de mon épanouissement ?

Pour continuer à grandir avec V. Satir

- Processus de changement
- Métaphore de l'iceberg
- « Kit d'entretien de l'estime de soi »
(<https://changer-grandir.org/2022/05/16/kit-maintenance-estime-soi.html>)



Quelques ouvrages pour en savoir plus



À venir

Donner son vrai oui et son vrai non – pour un consentement authentique

- Atelier d'une journée en présentiel : à Paris, le samedi 15 juin 2024.

Escapade Satir

- Une pause d'une demi-journée pour échapper aux habitudes de la vie quotidienne : à Clermont-Ferrand, le samedi 22 juin au matin

Calendrier automne 2024 en cours de réalisation

- Une journée en Belgique le samedi 19 octobre 2024 - Restez à l'écoute !

Merci pour votre attention !

Christian Lapointe – christian@changer-grandir.org
Emmanuel Gaillot – emmanuel@changer-grandir.org



<https://changer-grandir.org>



https://www.instagram.com/changer_grandir/



<https://www.linkedin.com/company/changer-grandir/>