

S'épanouir tout(e) seul(e) ? Et si nous mettions nos ressources en commun ?

(Une formation personnelle basée sur la réciprocité, la relation à l'autre et l'éthique)

Parmi les différents courants du développement personnel, l'Eleuthéropédie-Formation à la Liberté se distingue par ses bases philosophiques, son organisation associative et sa visée citoyenne. Cette formation est un métissage original des idées de Ricoeur (éthique, personne, responsabilité) et Sartre (liberté), entre autres, et de la psychologie de Rogers (réciprocité, empathie,).

Si beaucoup de formations s'adressent à la personnalité (comment la connaître, comment la modifier ?), en Eleuthéropédie, on s'en soucie peu. Par contre, comment pouvons-nous nous reconnaître davantage comme l'auteur de notre vie ? Comment mieux prendre notre vie en main ? Comment agir davantage librement, dans la marge de manœuvre qui est la nôtre ? En travaillant sur les obstacles internes (nos détresses liées au passé, nos vieilles habitudes peu bienveillantes envers nous-mêmes...), mais aussi sur les obstacles externes (les institutions oppressives qui nous entourent,...).

C'est notre épanouissement personnel qui est visé, mais aussi, là est l'originalité de la formation, celui des autres, dans des institutions justes (pour paraphraser Ricoeur).

Pour améliorer nos ressources au quotidien : trois outils, et la relation à l'Autre comme ressource

1) Par rapport au passé, des Entretiens à deux permettent de mieux se dire des événements vécus péniblement.

Pendant 30 minutes, je te raconte, et tu m'écoutes. Par le récit, je mets petit à petit en forme comment, cette fois-là, je me suis émue, attristée ou révoltée. Et toi, tu m'écoutes avec bienveillance. Quand je peine à poursuivre mon histoire, par ton intérêt, tu me soutiens. Et tu m'invites à reprendre mon récit, une fois, deux fois, dix fois. Ainsi, petit à petit, je construis à travers mon récit mon identité narrative.

Puis nous changeons. Je t'écoute. Je m'émerveille de pouvoir entrer dans ton monde, approcher tes valeurs et ta culture. Je m'enrichis. Je trouve une bonne distance : ce que tu me racontes ne m'est pas arrivé, et pourtant, je crois que je te comprends bien !

Grâce à cette réciprocité des rôles et du temps, je ne t'idéalise pas. Et tu fais de même avec moi. Nous sommes toutes deux humaines, et heureuses de l'être !...

2) Pour améliorer nos relations au présent et notre capacité à exprimer et à bien vivre nos émotions au présent : des Exercices de Communication et d'Expression, en groupe.

Si la parole peut enfermer dans une vision du monde étroite (« Tous les hommes sont... », « Je n'ai jamais réussi » « De deux choses l'une »,...), elle peut aussi nous libérer. Par un discours intérieur sémantiquement correct et bienveillant pour soi et pour les autres, nous pouvons petit à petit mieux exprimer nos émotions ici et maintenant, mieux dire nos désaccords. Le passé est passé. Et, à moins qu'il y ait un dommage à réparer, nous ne pouvons pas le changer. Si dans mon quotidien, je peine parfois à modifier de vieux réflexes de communication, dans le groupe, les autres me permettent d'oser me risquer à de nouvelles

manières de communiquer, de dire mon opinion, d'exprimer mes émotions. Et leurs échos me sont aussi précieux, pour poursuivre à leur rencontre.

3) Une formation personnelle citoyenne

Si les Entretiens et les Exercices de Communication et d'Expression ont pour objectif de diminuer les obstacles internes à notre épanouissement, les Etapes de Libération visent les obstacles externes.

Combien de fois je me suis révoltée contre certaines institutions dans lesquelles je vis ? Ce serait plus « économique » de pouvoir faire bouger les règles et habitudes institutionnelles que je juge oppressives, pour chercher à trouver un cadre de vie plus favorable à mon épanouissement et à celui des autres. Parfois, je me décourage devant l'ampleur du travail... Mais dans le groupe, avec son soutien, je cherche à identifier l'oppression que je veux combattre, puis je trouve une première étape, que je juge réaliste. C'est une sorte d'engagement, envers moi-même uniquement. Et d'autres personnes du groupe feront peut-être d'autres étapes, dans le même thème, ou pas. En tous cas, je pourrai compter sur leur solidarité. Et, portée par des étapes pas trop lourdes à réaliser, je pourrai, lentement mais sûrement, cheminer pour un monde plus juste, pour moi et pour les autres, sans m'épuiser. Et je pourrai agir davantage comme personne, c'est-à-dire de me reconnaître de plus en plus à l'origine de mes actes.

Pour qui ?

Cette formation s'adresse à des personnes prêtes à accueillir sans trop de crainte la complexité de l'être humain... Une première sensibilisation à la subjectivité est souhaitée, de même que de l'intérêt à lire et discuter des textes théoriques avec bases philosophiques.

Il s'agit de formation, et non pas de thérapie (même s'il peut y avoir des effets thérapeutiques). Chacun doit pouvoir être suffisamment disponible à l'autre pour pouvoir l'écouter. La formation se faisant en groupe, une grande régularité est nécessaire (réunion en soirée à quinzaine, entretien à quinzaine).

Sophie Liechti,
Rue de la Paix 23
CH-2300 La Chaux-de-Fonds

www.eleu.org