

la CONNAISSANCE de SOI fondation d'une éducation vivante

Une initiation à la vie intérieure
dès l'enfance
par l'auto-accompagnement
des émotions



DOSSIER
de
PRESSE

contact@la-parole-vivante.com – 06 40 09 37 78

SOMMAIRE

QU'EST-CE QUE L'AUTO-ACCOMPAGNEMENT ?	3
UNE ÉDUCATION « AVEC ÂME » ⁽¹⁾	4
L'AUTO-ACCOMPAGNEMENT DES EMOTIONS : LES LIVRES DES EDITIONS LPV	6
UNE PROPOSITION INNOVANTE ⁽¹⁾	8
LPV ORGANISE DES INITIATIONS.....	9
A L'AUTO-ACCOMPAGNEMENT DES EMOTIONS.....	9
DES INITIATIONS ONT EU LIEU :	10
POUR ALLER PLUS LOIN.....	11

Aujourd'hui, nous sommes nombreux à nous interroger sur l'éducation, ce que nous souhaitons éveiller chez nos enfants et leur transmettre.

Les idées et les initiatives pour une éducation nouvelle se développent de plus en plus. Il semble clair que nous ayons envie de quelque chose de neuf.

Mais ce renouveau ne peut pas être qu'un changement de forme, de programme ou de méthode. Il repose essentiellement sur une aspiration profonde.

En tant qu'adultes, éducateurs et parents, nous aspirons à offrir à nos enfants une éducation complète, vivante, prenant en compte dès le plus jeune âge toutes les dimensions de l'être humain : son corps, son intelligence, ses émotions, ses sentiments, ses intuitions, sa nature profonde, une éducation où la connaissance de soi serait au cœur de tous les apprentissages nécessaires à sa maturation.

Les éditions LPV s'associent activement à cette aspiration. Leur action s'organise à partir d'une proposition concrète :

l'auto-accompagnement des émotions.



Il s'agit d'une démarche intérieure qui, en amenant l'attention sur les émotions et les ressentis à chaque instant du quotidien, permet de les accompagner de manière vivante. Cet accompagnement offre à l'enfant et à l'adulte un outil précieux pour apprendre à découvrir petit à petit, à partir de ce qu'il ressent, qui il est et sur quelles bases il peut agir. Cette connaissance fondamentale pourrait être la fondation d'un véritable renouveau dans notre façon de vivre ensemble et de construire la société de demain.



*« Il est indispensable d'apprendre à « être »
autant qu'à « faire ».*

Cette éducation devrait idéalement être offerte dès l'école primaire. Être ne s'accomplit pas seulement par le savoir intellectuel, mais par la connaissance directe de sa vie intérieure. Lorsqu'on sait qui on est, on sait mieux ce que l'on fait, pourquoi on le fait et comment on le fait. C'est un aspect de l'accomplissement personnel qui manque à notre éducation et dont la conséquence est visible dans l'immaturité émotionnelle de notre humanité.

Nous avons développé une méthode d'auto-accompagnement bienveillante et des outils qui vont offrir aux jeunes la possibilité de devenir des adultes complets. » ⁽¹⁾

QU'EST-CE QUE L'AUTO- ACCOMPAGNEMENT ?

L'auto-accompagnement est une démarche formulée par Thierry Vissac, auteur d'un ouvrage destiné aux adultes : « Traversée – Trois étapes clés pour une libération », aux éditions LPV.

Voici un résumé des idées maîtresses de cette proposition :

L'auto-accompagnement se fonde sur notre capacité naturelle, pour peu qu'elle soit enseignée et développée assez tôt, à « reconnaître » ce qui s'anime à l'intérieur de nous, à le verbaliser, en prendre la responsabilité et le laisser passer.

1. Première étape : la reconnaissance

Il est possible de reconnaître naturellement ses émotions grâce à cette capacité humaine appelée l'attention.

La plupart du temps, notre attention est complètement absorbée par l'extérieur. Permettre à notre attention de revenir vers l'intérieur à n'importe quel moment du quotidien est une première étape qui s'avère libératrice.

Nous pouvons faciliter ce retour en nous posant régulièrement la question : « Qu'est-ce que je ressens en ce moment ? » et y répondre le plus simplement possible, sans analyse mentale : « Je ressens de la peur, je ressens de la joie, je ressens de la colère... ». En restant simplement en contact avec le ressenti de notre émotion, nous facilitons considérablement son accompagnement à l'intérieur de nous.

2. Seconde étape : la prise de responsabilité

C'est une étape cruciale dans cette démarche. En effet, nous sommes souvent habitués à agir à partir d'impulsions qui ne sont pas toujours très claires. Nous

« réagissons » plutôt que nous « agissons ». L'aggravation des conflits est en grande partie due à cette impulsivité qui tente de se résoudre « vers l'extérieur de soi » (en s'attaquant à un « ennemi », la cause désignée de notre malaise ou souffrance) plutôt que de prendre la responsabilité de notre propre ressenti (par le retour à soi) et d'en reconnaître les causes. Prendre la responsabilité de son ressenti ne signifie pas se sentir coupable d'une situation extérieure, mais avant tout de reconnaître l'émotion qui nous touche et rester attentif à sa présence, tout au long de sa manifestation à l'intérieur de nous, sans se perdre dans des règlements de compte fatigants et sans fin qui alimentent le conflit plus qu'ils ne le résolvent.

Le premier acte de résolution d'un conflit se réalise d'abord de soi à soi.

3. Troisième étape : laisser passer

Le mouvement naturel d'une émotion est de circuler. Pour prendre une image simple, elle est comme le mouvement d'une vague. Elle naît à l'intérieur de nous, grandit, puis s'échoue sur la plage de notre être.

Après avoir reconnu et pris la responsabilité de l'émotion que nous ressentons, nous nous ouvrons à cette troisième étape. En respectant son rythme, nous laissons l'émotion passer en nous sans chercher à l'extérioriser, en restant simplement attentif et en contact avec ce ressenti. Dans cette étape, notre volonté personnelle n'a pas vraiment d'emprise, il s'agit plutôt de se laisser faire et de prendre le temps de ressentir, lorsque le passage de l'émotion s'est accompli, le goût de la liberté qu'elle laisse à l'intérieur de soi.

UNE ÉDUCATION « AVEC ÂME »⁽¹⁾

« Nos enfants et notre civilisation ont grand besoin d'une école qui ne soit pas centrée que sur les « savoirs » et qui inclue la dimension de « l'être ».

Affirmant cela, je ne dis rien de neuf pour toute personne concernée par l'éducation. Mais je constate que, malgré les bonnes volontés, trop peu a été accompli dans cette direction. Au contact d'adultes engagés dans la connaissance de soi depuis une trentaine d'années, j'ai pris conscience d'un manque profond qui trouve en grande partie ses racines dans l'éducation de l'enfant que nous étions.

Pour commencer, nous souffrons de méconnaissance de soi. La plupart des individus des sociétés occidentales sont ignorants de leur vécu le plus intime. Tous ont appris à penser, à cogiter, à se faire du souci et peuvent parfois discourir sur des concepts politiques ou philosophiques. Mais les constituants de leur « vie intérieure » leur sont comme inexplorés. Il m'arrive d'interroger : « Savez-vous ce que vous ressentez dans l'instant ? ». Il n'est pas rare qu'on ne sache pas me répondre. Le simple ressenti immédiat n'est pas « conscientisé » et si nous sommes plus ou moins capables de rapporter ce que nous « pensons », nous avons le plus grand mal à reconnaître ce que nous « ressentons » et « éprouvons ».

Qu'enseignons-nous à l'enfant dès les premiers instants de sa scolarité ? Il est objectivement précipité dans un environnement nouveau, loin du cocon familial, et découvre brutalement la compétition des cours de récréation et des salles de classe. On lui explique qu'il va devoir engranger des savoirs et que ses maîtres et ses parents seront fiers de lui s'il les apprend bien. Mais on ne lui demande généralement pas ce qu'il ressent et personne n'est présent pour l'accompagner dans le trouble qui naît en lui face à ce nouveau monde. Je considère cette lacune comme une des blessures fondamentales de l'être humain, une des premières marques qui nous conditionnent à séparer le monde du ressenti intime de celui de

la pensée. Ainsi, toute la richesse de la vie intérieure est occultée au « profit » de la culture de l'intellect. Cette orientation a été justifiée par le fait que l'école a évolué vers une compartimentation qui semblait salubre entre ce qui est transmis dans l'établissement scolaire et ce qui est transmis par les parents. Les parents seraient de cette façon en charge de la spiritualité de l'enfant (voire de décider de ne rien lui transmettre à ce sujet) et l'école aurait pour rôle de traiter exclusivement du reste. Les parents étant parfois eux-mêmes assez confus sur leur propre vie intérieure, depuis l'émotion jusqu'au sentiment spirituel, il n'est pas rare que l'enfant ne reçoive aucune information ni accompagnement relatif à cette dimension de l'être.

Afin de rouvrir ces frontières artificielles qui se sont mises en place, je propose depuis une douzaine d'années aux adultes une méthode d'accompagnement autonome de leur propre vie intérieure. Cette approche avec les adultes est cependant une tentative de réparer quelque chose. Elle est nécessaire et porte ses fruits, mais il me semble évident qu'il faut envisager de proposer une réconciliation avec la vie intérieure beaucoup plus tôt, aux enfants d'âge scolaire, parce que cela permettrait de vivre une vie plus harmonieuse, plus consciente, mais également de réinventer notre civilisation sur des bases réellement neuves et régénérées.

Quand je dis « auto-accompagnement », de quoi est-il question et comment cette approche ouvre-t-elle les portes de nos potentialités ? Par cette expression, j'évoque, pour un être humain, l'acte d'accompagner son propre ressenti par le biais de l'attention. Par « ressenti », je n'entends pas seulement les sensations corporelles qui ont déjà obtenu leur heure de gloire dans le développement personnel. J'inclus les émotions, les sentiments, les intuitions et toutes les strates plus subtiles de la conscience.

La façon la plus simple de présenter cette méthode est d'utiliser l'image de la vague, indiquant que tout mouvement intérieur (une émotion, par exemple) est comme une vague qui se soulève à l'intérieur de soi et redescend. Dans son mouvement le plus naturel, une émotion monte en soi comme une vague et redescend. Accompagner un mouvement intérieur comme celui de l'émotion, c'est ressentir le mouvement de cette vague intérieure, la laisser être puis se dissoudre. Ce qui nous est donné de vivre de la façon la plus naturelle est d'accompagner ce mouvement sans le fuir, le réprimer, ni tenter de le maîtriser, le contrôler ou le conserver et le faire durer plus longtemps.



Le fait de restaurer une relation plus accueillante avec notre vie intérieure dans toutes ses dimensions a déjà une vertu thérapeutique (cela permet, en particulier, de réduire l'habitude du contrôle dans notre existence). Dans un second temps, l'acte du retour à soi qui autorise la reconnaissance de son ressenti permet d'être de plus en plus en amitié avec notre vie intérieure.

Dans nombre de nos démarches, l'idée que l'on doit se débarrasser de certains éléments à l'intérieur de soi pour devenir quelqu'un d'autre, évoluer ou se transformer est prégnante. Mon approche est radicalement à l'inverse de cette conception. Je propose un autre postulat : rien de ce qui s'anime en soi n'est en soi un problème, une menace, mais

notre relation à tous ces événements intérieurs est devenu le problème. J'utilise donc une expression pour résumer la relation à la vague intérieure, je propose « d'être avec ». Être avec est un auto-accompagnement, dans le sens où il s'agit d'utiliser une capacité unique parmi les espèces vivantes, propre à l'être humain, celle d'être attentif à soi-même.

Nous sommes la seule espèce vivante qui en soit capable, mais curieusement, nous sommes aussi celle qui ne le fait pratiquement jamais. Enfin, ce « retour à soi » sur le fil des ressentis les plus divers, sans en écarter aucun ni tenter d'en privilégier d'autres, ouvre la voie royale de la découverte de notre potentiel.

Ces trois niveaux de réconciliation sont bien accueillis par les adultes. Mais je ne pouvais pas laisser les enfants à l'écart de ce processus. Ainsi, avec des personnes travaillant avec moi depuis quelques années, nous sommes arrivés aujourd'hui à publier un livre, « Mes Émotions... Des visiteuses inattendues », qui offre aux enfants, dans un langage adapté, la possibilité de renouer avec leur vie intérieure et de poser dans le même élan les bases d'une éducation qui n'exclut plus cette dimension vitale de notre existence. D'autres outils pour les plus petits et les plus âgés sont en cours d'élaboration.

Lorsque je m'adresse aux adultes, je leur dis : « L'attention est la clé, le ressenti est la porte ». Le contact avec des parents comme avec leurs enfants m'a confirmé que nous sommes tous en attente d'une approche qui révolutionne vraiment l'éducation et ne traite pas seulement de la transmission des savoirs et des effectifs d'enseignants.

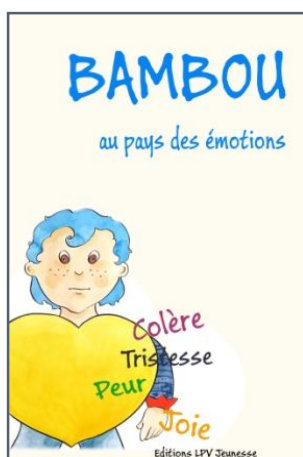
Une école qui n'apprend qu'à être vivant par la tête, sans attention sur le ressenti, ampute l'humain de son assise, du fondement de son être. Elle le condamne à devoir gérer de façon confuse et maladroit ses émotions et ses désirs, à nier ses aspirations profondes, voire à ne pas les reconnaître du tout. »

L'AUTO-ACCOMPAGNEMENT DES ÉMOTIONS : LES LIVRES DES ÉDITIONS LPV

En 2013 et 2015, les éditions LPV ont publié un ouvrage pour adultes et deux ouvrages jeunesse sur le thème de l'auto-accompagnement :

Bambou au pays des émotions

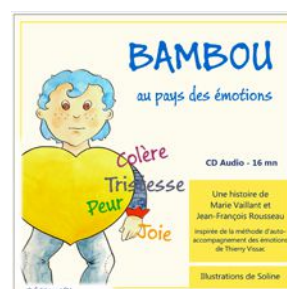
Ouvrage collectif, pour les 3-6 ans



« Bonjour, je m'appelle Bambou et aujourd'hui, je t'invite à me suivre aux pays des émotions... ». Au travers de situations de vie très simples et grâce à un matériel pratique, l'enfant à partir de 3 ans apprendra à reconnaître ses émotions, à les accueillir et les accompagner. C'est un petit chemin à découvrir à l'intérieur de son cœur et à suivre à chaque moment du quotidien, qui ouvre l'enfant à la richesse de sa vie intérieure.

Des outils pratiques pour réaliser une frise d'accompagnement, ainsi que les explications détaillées de la démarche qu'elle illustre, sont contenus dans ce livret. Un matériel photocopiable, adapté à la multiplicité des usages, est également fourni.

L'histoire de Bambou aux Pays des Emotions existe aussi en version audio (vendu séparément du livre).



Mes émotions... Des visiteuses inattendues

Ouvrage collectif, à partir de 7 ans



« Tu as peut-être déjà vécu cette situation où tu ne savais pas ce qui se passait à l'intérieur de toi ? Eh bien, c'est ce que tu vas découvrir dans ce livre qui te propose de partir à la rencontre de toutes tes émotions, pour apprendre à les connaître, les accueillir et les laisser partir.

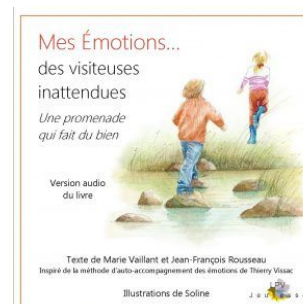
C'est une promenade magique et apaisante à la fois. Ouvrir ce livre, c'est ouvrir un chemin particulier dans ton cœur où tu aimeras retourner te promener ensuite. » (2)

Ce livre est écrit dans un langage simple, avec de nombreux exemples proches de la vie quotidienne de l'enfant et des illustrations apportant beauté et clarté à l'ensemble du texte.

Il se structure en 3 parties :

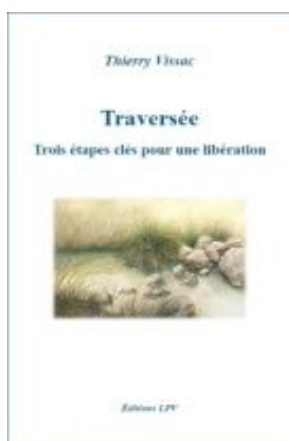
- Une définition simple et claire de l'émotion et de la capacité naturelle d'un être humain à être attentif à ce qui se passe à l'intérieur de lui ;
- Une liste de plusieurs émotions (colère, peur, joie, jalousie...), toutes présentées à partir d'une situation concrète, proche du quotidien de l'enfant ;
- Enfin une présentation, à partir d'un exemple concret, de la mise en pratique et de l'intégration de la démarche de l'auto-accompagnement dans la vie d'un enfant.

Mes émotions... des visiteuses inattendues existe aussi en version audio (vendu séparément du livre). Cette version acoustique permet à l'enfant d'apprendre à accompagner ses émotions de façon autonome.



Traversée - Trois étapes clés pour une libération

Ouvrage de Thierry Vissac, pour les adultes



« L'attention est la clé, le ressenti est la porte. Amener consciemment l'attention sur le ressenti est un acte radical et salutaire. Nous y apprenons quelque chose de fondamental et précieux : *reconnaître ce que nous éprouvons*. Nous goûtons aussitôt à l'apaisement que procure cette rencontre avec notre vie intérieure. Mais l'aventure ne s'arrête pas là. C'est le début d'un cheminement qui offre la possibilité de traversées jusqu'à l'autre rive de notre humanité. »⁽¹⁾

UNE PROPOSITION INNOVANTE ⁽¹⁾

Cette proposition de l'auto-accompagnement de notre vie intérieure est une démarche innovante sur un plan individuel et collectif. Voici pourquoi :

L'accompagnement

Nous apprenons à porter une attention bienveillante qui entoure et pénètre le mouvement de l'émotion durant tout le temps de sa manifestation. Les émotions naissent, grandissent et disparaissent naturellement à l'intérieur de nous, comme des vagues.

L'auto-accompagnement

Nous découvrons la richesse d'un apprivoisement et d'un accompagnement intimes et autonomes de tous nos événements intérieurs. Cette connaissance de soi vivante et directe est le socle de notre autonomie.

La non-dépendance émotionnelle

Nous apprenons à accompagner nos événements intérieurs librement, sans dépendre de ce qui se passe autour de soi ou avec les autres, en laissant simplement son attention revenir en soi, véritable espace de réconciliation et de maturation possibles.

Des fondations saines pour bâtir un monde « avec âme »

Les émotions ne sont qu'un des aspects de la vie intérieure d'un être humain. Leur accompagnement ouvre sur des espaces plus vastes et profonds.

Ce chemin intime, fondamental et simple, permet de poser les bases saines d'une nouvelle façon de vivre ensemble, favorisant l'émergence d'êtres humains plus conscients de ce qui les anime et capables d'être à l'écoute de leur nature profonde.

LPV ORGANISE DES INITIATIONS À L'AUTO-ACCOMPAGNEMENT DES ÉMOTIONS

Deux formules sont proposées :

Une initiation de 2 heures, comprenant une présentation générale de la démarche, complétée par une description commentée des supports éducatifs, ainsi que des temps d'échanges.



Une initiation complète de 2 jours comprenant 6 modules d'exploration. Un approfondissement détaillé de l'auto-accompagnement des émotions qui allie apports théoriques et expérimentations directes de la démarche.

Ces initiations, ouvertes à tout groupe d'au moins 10 personnes, s'adressent en particulier aux éducateurs, enseignants, parents et toutes personnes intéressées par l'éducation et la connaissance de soi.

DES INITIATIONS ONT EU LIEU

Au salon du Bien-être, bio & thérapies de TOULOUSE LABÈGE
Le 18 septembre 2016

À l'école du Caousou à TOULOUSE
Le 14 décembre 2016

À la Biocoop de CAHORS
De février à juin 2017

À LABASTIDE-MARNHAC
avec l'Association Pour une Éducation Plurielle
Le 3 février 2018



*« Nous sommes tous en attente
d'une approche qui révolutionne
vraiment l'éducation et ne traite pas
seulement de la transmission des
savoirs »> (1)*

POUR ALLER PLUS LOIN

Éditions LPV

BP 12 • 82270 Montpezat-de-Quercy

**www.la-parole-vivante.com
contact@la-parole-vivante.com**

**Contact presse : 06 40 09 37 78
Éditions : 07 57 50 25 99**

(1) Toutes les citations entre guillemets dans le texte sont de Thierry Vissac

(2) Editions La Parole Vivante (www.la-parole-vivante.com)