LA GAZETTE

JUIN
2015
NO 26

Entretien avec
Florence Raimondi
physiothérapeute
thérapeute corporelle

LES ~~MAUX~~ mots DU CORPS

SOMMAIRE

NEWS 2

EDITO 3
Monika DUCRET

INVITÉE POUR VOUS 4
Action Types: tous bipolaires!
Florence Raimondi
physiothérapeute,
thérapeute corporelle
Véronique HÄRING

FAMILLE 10
Dans les coulisses de la thérapie familiale
Laurent BUSSET

COUPLE 12
En tête à tête avec notre corps
Béatrice LEISER

UN PARTENAIRE SE PRÉSENTE 15
LITHOS

MEDIATION FAMILIALE 16
Quand la lecture des attitudes corporelles facilite la résolution de conflits
Pierre-Alain CORAJOD

SPIRITUALITÉ 18
Un corps sain?
Philippe MATTHEY

À LIRE 19
De chair et d'âme, de B. Cyrulnik
Proposé par Emilienne BELEM

La première **GAZETTE** de 2015 nous permet d'explorer une nouvelle grille de lecture de notre fonctionnement par la porte du corps.

Que le corps soit «bavard» n'est pas une découverte en soi, les liens entre notre stress et des douleurs gastriques sont connus depuis fort longtemps. La nouveauté réside plutôt dans la prise de conscience que des préférences motrices puissent influencer notre manière de percevoir le monde. En son temps Edward T. Hall avait déjà pu décrire dans son livre qui fait référence *La dimension cachée*, comment notre corps, par ses canaux récepteurs, lit son environnement physique et relationnel. Comment notre corps réagit et interagit avec le corps des autres.

Nous avons pu découvrir l'approche Action Types grâce à *Florence Raimondi*, physiothérapeute, thérapeute corporelle et certifiée Action Types. Dans son interview, elle nous explique comment notre corps et plus particulièrement notre cerveau fonctionnent et comment il influence nos comportements, nos besoins et finalement nos relations avec les autres. La méthode Action Types nous vient du monde du sport d'élite où le lien entre corps et esprit est une évidence. Le coaching en entreprise s'inspire également de cette grille de lecture pour la gestion des équipes.

Laurent Busset nous raconte comment son corps entre en résonnance avec les émotions des familles et comment, en les verbalisant, il tisse un lien de confiance avec elles. Se sentir entendu dans nos émotions nous donne un profond sentiment d'être compris et donc d'exister. Ce climat de compréhension permet de renouer un dialogue interrompu et de sortir de la crise.

Cette thématique a inspiré notre médiateur *Pierre-Alain Corajod* qui évoque la multitude d'informations qu'il obtient en étant attentif au langage non-verbal de ses clients ou médiés. Un couple qui vient pour se séparer doit faire le grand écart entre le pragmatisme que lui impose cette nouvelle réalité et les émotions souvent très vives qui débordent des corps et envahit l'espace.

Notre conseillère conjugale *Béatrice Leiser*, nous apporte des précisions sur l'origine de l'approche Action Types qui s'appuie sur le concept des types psychologiques élaboré par le psychanalyste Carl Gustav Jung et elle nous expose comment Couple et Famille propose de l'utiliser avec les couples pour un éclairage original du fonctionnement relationnel.

Un esprit sain dans un corps sain! *Philippe Matthey* nous rappelle que la religion chrétienne est par nature une religion du corps. Ce qui constitue l'être humain est fait de corps et d'esprit, l'un prolonge l'autre et lui donne du sens et réciproquement.

Pour terminer, dans la rubrique lecture, *Emilienne Belem* nous présente le livre passionnant de Boris Cyrulnik *De Chair et d'âme*, titre évocateur qui parle de ce lien intime entre notre esprit et notre corps et ses vulnérabilités.

Monika DUCRET
codirectrice

Florence RAIMONDI
physiothérapeute
thérapeute corporelle
certifiée Action Types

www.meindex.ch/florence.raimondi

Propos recueillis par ***Véronique HÄRING*** *psychologue conseillère conjugale*

Action Types : tous bipolaires !

Qu'est-ce que l'approche Action Types ?
C'est une approche qui permet de mettre en lumière les préférences naturelles d'une personne du point de vue moteur, cognitif et émotionnel. Elle appréhende la personne dans sa globalité pour définir le profil de fonctionnement dans lequel une personne est le plus à l'aise et a le plus de ressources.

Quelles sont les origines de cette approche ?
Elle est née de la rencontre des travaux de Carl Gustav Jung (1921) sur les *types psychologiques* et des recherches de Bertrand Théraulaz et Ralph Hyppolite, deux entraîneurs de volleyball, qui, dans les années 90, ont développé cette approche dans le milieu du sport. Ils s'étaient aperçu que les joueurs ne réalisaient pas forcément le geste tel que les entraîneurs le leur enseignaient. Par exemple, lorsqu'il s'agissait de lancer un ballon, certains le faisaient spontanément avec les coudes «en canard», d'autres avec les coudes serrés contre eux et si on leur demandait de faire différemment le résultat n'était pas concluant. Ils se sont alors demandé si les joueurs ne *voulaient* pas ou ne *pouvaient* pas accomplir le geste enseigné.

Ils «désobéissaient» à leur entraîneur pour «obéir» à leurs préférences naturelles ?
Exactement et ils ont pu mettre en évidence qu'il n'existe pas de geste «parfait» : un geste est toujours issu de la rencontre entre l'environnement et le contexte interne de la personne qui l'exécute, c'est-à-dire sa motricité naturelle, son état de fatigue du moment, son niveau de stress, etc.

Comprendre cette interaction c'est créer les conditions pour optimiser les potentialités d'une personne ?
Oui, car si elle est contrainte d'effectuer des gestes qui ne correspondent pas à sa motricité naturelle, elle dispose de moins de ressources et doit fournir un effort plus conséquent. De surcroît, elle perd l'opportunité de se développer dans sa motricité spontanée et naturelle.

Comment procédez-vous pour définir la motricité naturelle d'une personne ?

A partir de petits tests physiques très simples qui font appel à la motricité et à la kinésiologie, j'observe la manière dont le corps s'organise pour mobiliser ses ressources. Un des tests peut être, par exemple, de demander à la personne de se tenir debout, le poids sur ses talons tandis que j'exerce contre sa hanche une légère poussée tout en lui demandant de maintenir son équilibre. Puis, nous recommençons, la personne mettant alors son poids sur l'avant de ses pieds. C'est très intéressant d'observer qu'une personne qui va trouver de la stabilité dans la première situation n'en trouvera pas dans la seconde et inversement.

Et cette différence donnera des indices sur ses préférences naturelles ?
Oui, tant qu'elle n'est pas dans sa motricité dominante, naturelle, elle fait beaucoup d'efforts, se tortille pour contrecarrer ma poussée. En revanche, lorsqu'elle est dans sa motricité, elle me repousse avec une force colo-

ssale qui, parfois, la surprend elle-même !

Ces préférences peuvent-elles expliquer pourquoi on peut être très à l'aise dans certains domaines et démuni dans d'autres, un peu comme si nous avions en quelque sorte un «milieu naturel» qui nous correspond ?

Oui. D'ailleurs, on peut faire, un parallèle avec le monde animal : si vous mettez un animal terrien dans un milieu aquatique, il aura beaucoup moins de ressources que sur terre. Si vous le contraignez à rester dans l'eau, il finira par apprendre à nager et même si incontestablement il se trouve enrichi d'une expérience qu'il n'aurait jamais eue sur terre, elle lui aura demandé beaucoup plus d'efforts que pour un animal aquatique. Chez l'humain, il y a aussi des gens plus terriens, d'autres plus aériens, etc...

Quels sont les différents profils de fonctionnement mis en évidence par l'approche Action Types ?

Ils sont au nombre de seize. En premier lieu, on définit la motricité principale de la personne : distale, globale, rythmique ou conceptuelle ; puis, on cherche à déterminer sa modalité de recharge en énergie, soit «extravertie», c'est-à-dire qu'elle se recharge à «l'extérieur», par les contacts, les expériences, le mouvement, soit «introvertie», se rechargeant dans son monde intérieur, ses idées, ses émotions, ses souvenirs. On obtient alors huit subdivisions, chacune étant encore affinée par la manière de vivre de la personne : de type «spontané» ou «maîtrisé».

Pouvez-vous nous expliquer plus en détails les quatre motricités principales ?

Premièrement, la *motricité distale* qui est celle des personnes qui ont des «doigts d'or», une motricité fine bien développée. Ce sont des personnes de type pragmatique. Elles ont besoin de distance et sont des génies en matière de coordination. Elles s'appuient sur des savoir-faire pour développer leur art. *Elles apportent de la distance, du contrôle au monde.* Deuxièmement, il y a *la motricité globale* : ces personnes ont une force colossale. Elles ont besoin de stabilité, tout autant qu'elles en offrent autour d'elles. Elles gèrent bien les situations qui sont proches physiquement. *Elles apportent de la stabilité et de la force au monde.* Troisièmement, la *motricité rythmique* caractérise des personnes qui sont idéalistes et qui, naturellement, s'harmonisent avec leur entourage, s'accordent à son rythme. Elles ont besoin d'être en lien et savent naturellement le créer. Elles considèrent les autres comme des personnes uniques, aiment s'en rapprocher tout comme elles aiment être approchées. *Elles apportent de l'harmonie et du lien au monde.* Enfin, il y a la *motricité conceptuelle* : ces personnes n'ont pas de motricité naturelle comme les trois autres. Elles doivent comprendre, et/ou visualiser un mouvement avant de l'effectuer. Elles créent des stratégies, de la compréhension. Elles analysent les situations, savent poser des cadres. Pour bien fonctionner, elles ont besoin de comprendre, de logique, d'abstraction. *Elles apportent de la logique et de la compréhension au monde.*

Comment se construit notre profil au cours du temps ?

Dans notre développement, nous explorons toutes les motricités selon les âges, puis nous nous spécialisons davantage dans l'une d'elles. Tout petit, nous développons notre motricité globale, notre force physique (ramper, marcher, etc.... Entre trois et sept ans environ, en parallèle de notre motricité fine (apprentissage de l'écriture, bricolages, etc...), nous développons notre motricité rythmique à travers l'expérimentation des relations : que se passe-t-il quand nous nous rapprochons des uns, que nous nous éloignons des autres ? Quels sont les effets de ces mouvements sur nos rapports avec les autres ? Et à partir de sept ans, nous développons notre motricité conceptuelle, nous expérimentons des stratégies, nous analysons, nous essayons de comprendre le monde. Tout ce processus se déroulant dans un contexte familial, social spécifique, la construction de nos préférences fonctionnelles est évidemment colorée par notre histoire. Par conséquent, deux personnes avec un profil Action Types identique n'en demeurent pas moins très différentes !

N'y a-t-il pas un risque de figer une personne dans un fonctionnement type ?

Non. Premièrement, au sein d'un même profil, on est chaque jour différent : si mon profil est d'être dans le sentiment, la passion, l'esprit d'équipe, l'empathie, cela ne signifie pas, qu'un jour, je me sente moins apte que la veille à être en équipe, empathique ou passionnée. Donc, on ne peut pas dire une fois pour toutes «je suis comme ça». De plus, et cela est très important, le fonctionnement d'une personne est double. Nous avons un fonctionnement naturel pour les situations dites «positives» et un autre pour les situations dites «négatives». Ce dernier est inconscient et on y recourt en situation de stress, de danger, ou simplement pour se ressourcer.

Nous avons donc un fonctionnement dominant «de routine» et un fonctionnement de «secours» ?

Oui, notre bipolarité est notre kit de survie ! Il est essentiel de pouvoir s'y laisser aller pour éviter l'épuisement, grandir et s'enrichir. Lorsqu'une personne trouve ses ressources principales avec son cerveau droit (pôle émotionnel et sentimental), en cas de danger, de stress ou de besoin de retrouver de l'énergie, elle ira chercher des ressources qui font appel à son cerveau gauche (pôle analytique) et vice versa. Ou, si une personne fonctionne essentiellement avec la partie avant de son cerveau (pôle mental), elle se reposera ou parera à l'urgence avec des ressources issues de l'arrière de son cerveau (pôle physique/instinctif) et inversement.

Pouvez-vous nous donner un

exemple du recours à cette bipolarité?

Si vous emmenez une personne avec une motricité conceptuelle, de «théoricien», dans une forêt et que soudain elle se trouve face à un ours, il vaudra mieux, à ce moment-là, qu'elle puisse se laisser aller à une posture différente que celle du «théoricien»! Si elle reste dans sa motricité dominante et qu'elle entreprend d'échafauder des théories sur la grandeur des oreilles ou celle des griffes, l'humidité du museau ou la longueur des dents, elle risque d'y perdre la vie. Pour survivre, c'est vital qu'elle ose aller dans son profil plus inconscient qui la poussera à utiliser son ressenti, son intuition et surtout l'action pour prendre ses jambes à son cou!

Comment notre bipolarité nous permet-elle de nous ressourcer?

Une personne qui a une motricité de type rythmique, c'est-à-dire qui se met dans le rythme de l'environnement, qui s'adapte beaucoup aux autres, à l'ambiance, aura besoin, pour se ressourcer, de se laisser aller dans sa motricité inverse, distale ou conceptuelle, et d'accomplir des activités qui sollicitent une motricité fine, comme la peinture, la couture, ou qui font appel à des stratégies mentales, comme des mots croisés, des sudoku, etc... C'est une personne qui aura peut-être aussi besoin de s'isoler, s'extraire de temps en temps du rythme ambiant, pour retrouver de l'énergie.

Paradoxalement, elle va donc devoir aller dans un fonctionnement qui est moins aisé, qui lui demande donc plus d'efforts, pour se ressourcer ?

Oui, se laisser aller dans sa motricité inconsciente est l'occasion de faire des expériences nouvelles et de faire appel à des ressources moins naturelles; et lorsqu'elle revient à son fonctionnement dominant, elle en revient enrichie, «reposée» de son fonctionnement habituel et peut à nouveau pleinement faire appel à ses ressources naturelles, qui en l'absence de ce va-et-vient dans sa bipolarité, à la longue, s'épuisent.

Ne pourrait-on pas comparer ce processus de balancement dans notre bipolarité à celui qui nous équilibre entre travail et vacances? S'éloigner du connu, partir au «vert», à la mer, à la montagne, nous permet de revenir dans notre quotidien avec une énergie renouvelée et un regard neuf sur les ressources que l'on a, mais qu'on a tendance à perdre de vue dans la routine?

Oui. Alors, bien sûr, c'est plus confortable et moins effrayant de se cantonner à faire ce qu'on sait déjà faire, mais le risque c'est l'épuisement, l'ennui, la perte de plaisir. Si vous avez toujours les mêmes activités, avec les mêmes personnes et que vous ne faites pas ou très peu de nouvelles expériences, comment allez-vous savoir ce qui est bon ou mauvais pour vous? Comment allez-vous grandir, vous connaître et construire une profonde et solide confiance en vous? Si vous vivez pour être «ce qu'on a vous a toujours demandé d'être» plutôt que pour «devenir qui vous êtes vraiment», vous risquez de voir apparaître un jour des douleurs physiques, des maux de ventre, des contractures, des tensions musculaires, des maux de tête,... et vous risquez d'entendre dans vingt ans: «Tu n'as pas changé!»

C'est un cercle vertueux: plus on se laisse aller dans notre part d'ombre, plus on augmente notre confiance en nous-mêmes et plus on ose se laisser aller...?

Oui, néanmoins pour moi, l'ombre n'existe pas en soi. Elle n'est qu'une absence de lumière. Dans de nombreuses situations, par exemple à l'école, on nous pousse à supprimer l' «ombre»: «il faut que tu apprennes de cette manière-là et pas autrement, que tu tiennes ton crayon ainsi,

que tu te tiennes comme cela, etc...» et beaucoup d'enfants se retrouvent en échec, avec l'impression d'avoir une part d'ombre à supprimer pour fonctionner «juste», c'est-à-dire tel qu'on l'attend d'eux.

En fait, à vouloir supprimer «cette ombre» chez eux, on confine plus que jamais dans l'ombre leurs ressources qui mériteraient d'être mises en lumière et développées ?

Oui, si on veut que leur «ombre» diminue, il faut plutôt augmenter la lumière, éclairer leurs ressources, leur donner des pistes pour explorer d'autres manières de faire. D'une manière générale, si vous voulez qu'il y ait moins d'ombre dans votre vie, il faut y amener la lumière plutôt que chercher à s'amputer de l'ombre. Sinon, c'est comme si, lorsque vous avez mal à un bras, vous disiez à votre corps «je vais te couper le bras pour suppri-mer la douleur» ! Non, l'objectif n'est pas tant de supprimer la douleur que d'augmenter la lumière, la prise de conscience de ce qui se passe autour de cette douleur : «tiens ! Ma peau est plutôt brûlante à cet endroit... ce mouvement-ci me fait davantage mal que celui-là,...c'est plus douloureux le soir que le matin...». Si je connais ma douleur, je vais pouvoir en faire quelque chose, elle va m'apprendre quelque chose, sur moi, mes tensions, ma manière de vivre, mes bonnes ou mauvaises habitudes.

Pratiquement, comment peut-on faire pour oser se laisser aller dans notre bipolarité ?

En prenant conscience des situations dans lesquelles on est allé chercher des ressources dans la part inconsciente de soi et réaliser que rien de fâcheux ne s'est produit, bien au contraire, on s'est enrichi. Il nous arrive à tous de nous dire parfois : «j'ai réussi à faire des choses dont je ne me serais jamais cru capable !» Plus on se laisse aller, plus on gagne en souplesse et en équilibre personnel. Sans s'en rendre compte, nous passons une centaine de fois par jour d'un pôle à l'autre de notre bipolarité ! Donc, nous pouvons amener de la conscience sur cela en portant notre attention sur ce qu'on ressent, en se posant des questions toutes simples : «tiens ! Je ne me sens pas très bien aujourd'hui : est-ce que j'ai suffisamment dormi, bu ou mangé ? Est-ce que j'ai pu satisfaire mes besoins fondamentaux ?» Si mon profil est de type relationnel, «est-ce que j'ai pu répondre suffisamment à mon besoin de partage avec les autres ?» Si la réponse est un peu «non» tout le temps, il est probable que je vive dans la petite partie (inconsciente, celle qui me demande plus d'efforts) de mon profil, ce qui n'est pas faux, comme on l'a mentionné plus haut, mais fatiguant à long terme. Il est alors important que je le prenne en compte pour revenir à des conditions où je peux fonctionner de manière plus économique. Pour passer dans son profil plus inconscient, le challenge, est de relâcher les tensions musculaires et mentales... oser la décontraction, le lâcher prise comme dit «communément». C'est vraiment une prise de conscience physique, un relâchement corporel, qui nous permet de changer notre motricité et d'aller rechercher des ressources plus «inconscientes».

Il est question d'une véritable prise de responsabilité de soi-même derrière ces questionnements ? De ce fait, on aperçoit beaucoup plus précisément l'intérêt qu'il y a à développer Action Types avec les couples, ce que vous avez fait, notamment dans le cadre de Couple et Famille ?

Tout à fait. S'il est vrai que cette approche peut être très intéressante dans différents contextes (professionnel, pour mettre en évidence les potentialités d'une équipe ; scolaire, pour proposer différentes stratégies) elle est véritablement très riche pour soi-même, pour comprendre ses besoins, ses limites, ses ressources et ses fragilités et, par extension, pour tout ce qui à trait à la relation, comme le couple ou la famille. Connaître son propre champ de ressources ouvre à la connaissance de celui de son partenaire ou de ses enfants. C'est un moyen de vivre ensemble plus conscients, plus tolérants, plus positifs.

Comment procédez-vous concrètement avec les couples ?

Dans un premier temps, chacun des partenaires effectue son profil seul avec moi. Je leur remets à chacun un document sur lequel leur profil est expliqué en détails, puis je reçois, lors d'une séance ultérieure, le couple avec le conseiller conjugal qui le suit et à ce moment-là, je leur présente leurs profils assemblés. On explore ensuite ensemble les domaines dans lesquels ils peuvent se rencontrer ou ceux dans lesquels ils auront un regard et un ressenti différents sur les situations. Il n'y a pas de jugement «juste», «faux», «bien» ni «mal». On est dans les faits, pas dans les émotions, on est dans le constat et la prise de conscience de comment chacun fonctionne et c'est généralement très apaisant...et amusant !

Avec pour effet, probablement, qu'en mettant le focus et la lumière sur mes ressources, je vais avoir tendance à procéder de même avec mon partenaire ?

Exactement. Je vais le regarder avec ses lumières et ses charismes. Connaître mes propres besoins, c'est aussi savoir ce qui me fait briller ou m'éteint, me donne de l'énergie ou m'en ôte. Si je peux le faire pour moi, je peux y être attentive pour l'autre. Par cette approche, on développe vraiment son sens de l'observation, on apprend à ne pas juger ni rejeter l'autre. On parvient à prendre du recul, à savoir se taire parfois et ne pas chercher à avoir raison à tout prix.

Il y a un changement de regard ?

Oui, sur soi, sur l'autre et sur le couple. On prend conscience que rien n'est jamais figé : aujourd'hui je me sens comme ceci, le lendemain je ne suis déjà plus la même personne, l'autre non plus et,

évidemment, mon couple est en mouvement aussi, c'est pourquoi certains jours il est plus agréable à vivre que d'autres... «Qu'est-ce que je vois quand je regarde mon partenaire, mon couple, là, maintenant?» C'est une question qu'on peut se poser chaque jour!

Mieux se connaître c'est aussi se donner la possibilité de mieux savoir comment s'occuper de soi sans charger l'autre de le faire?

Oui, cela permet de sortir de la dépendance pour la satisfaction de ses propres besoins, ne pas succomber à des attentes irréalistes et à la tentation des reproches. Si je connais mon profil de fonctionnement et celui de mon partenaire, je vais savoir que si j'ai envie que mon compagnon vienne dans mon «milieu naturel» qui est de vivre dans les arbres alors que c'est un magnifique poisson rouge, je risque d'attendre longtemps, et lui va s'énerver!

Que se passe-t-il, justement, si les profils des deux conjoints semblent «incompatibles»?

Je n'utiliserais pas le terme «incompatible»: la différence est avant tout, l'occasion, de travailler sur la recherche de domaines et de moments qui vont permettre au couple de se retrouver. Il faut le décider, se dire «on se donne un moment pour ceci ou cela, on en profite et ensuite on laisse l'autre repartir dans son arbre!»

Une recherche de qualité plutôt que de quantité?

Oui. Développer la qualité c'est apprendre à rester dans le «ici et maintenant», apprécier le moment que l'on partage. En être content et arrêter d'attendre que ça se reproduise demain et après-demain, la semaine suivante, etc... Si on est honnête avec soi-même, on peut s'apercevoir qu'un moment pleinement savouré nous a suffisamment ressourcés pour plusieurs jours et qu'en fait, qu'il n'est pas nécessaire d'essayer d'en accumuler encore et encore. Quand on est dans «ici et maintenant» on parvient à capter beaucoup plus de choses positives et on se nourrit mieux. On n'attend rien pour demain et on ne se reproche rien pour hier. On est juste là et on profite.

Quels avantages et inconvénients y a-t-il à vivre dans un couple où l'autre est très différent ou au contraire très semblable à soi?

Des conjoints qui ont des fonctionnements très différents partageront un peu moins d'activités, d'intérêts, de sensibilité au quotidien, mais, pourront mieux se soutenir dans les moments difficiles car si l'un est en difficulté face à une situation qui le touche, son conjoint, lui, apportera des ressources différentes qui peuvent être bienvenues. Des conjoints très semblables qui trouveront plus facilement des zones de partage, seront beaucoup moins capables de s'entraider face à une situation qui les laisse démunis, l'un et l'autre, puisqu'ils sont dans le même registre de ressources.

Parfois les couples vivent d'amères déceptions quand ils s'aperçoivent que l'autre n'est pas celui ou celle qu'ils pensaient avoir rencontré. On entend alors «quand je t'ai connu, tu n'étais pas comme ça! Tu communiquais!» Comment comprendre cela du point de vue d'Action Types?

Nous sommes tous bipolaires, donc une explication possible pourrait être que ces personnes se sont rencontrées alors que l'une d'elles était dans la petite partie de son profil. Vous aurez peu de chances de rencontrer un grand chercheur scientifique quand il est tout seul au fond de son laboratoire. Mais, du fait de sa bipolarité, vous risquez de le rencontrer à un moment - la fête de fin d'année de l'entreprise, le mariage d'amis communs, etc... - où il sera en situation de devoir recourir à ses compétences, moins familières pour lui, de communication, de sociabilité. Si, à ce moment-là, qui représente une situation familière pour vous, mais secondaire pour lui, vous vous plaisez et vous retrouvez, en plus, sur des motivations de départ communes, pour reprendre le concept de Bertrand Theraulaz et Ralf Hyppolite, telles que l'envie de fonder une famille, par exemple, vos chances de tomber amoureux sont grandes. Vous fonderez votre famille, mais vous verrez de plus en plus souvent votre grand chercheur scientifique retourner à ses aspirations naturelles, passant 75% ou 80% de son temps dans son profil dominant, c'est-à-dire, seul, concentré sur ses recherches, occasionnant, sans le vouloir, déception et frustration chez sa femme.

Que peut faire cette femme-là, face à la nature de son mari et à ses besoins insatisfaits?

Souvent, on a une tendance à accuser les autres - conjoint, belle-mère, enfants, collègues, etc... - d'être la cause de notre mal-être plutôt que chercher à identifier notre vrai besoin et les sources de satisfaction possibles. Cette femme va devoir se demander: «comment je peux prendre soin de mon besoin de partage, de communication? Je pourrais inviter une amie? Je pourrais m'inscrire à des activités en groupe? Si j'ai besoin d'être entourée, comment puis-je le faire?» On peut s'entourer de beaucoup de manières: par exemple, en s'enroulant dans un pull super douillet! On peut trouver des succédanés. On devient créatif et le cerveau génère de nouvelles connexions.

Il y a donc une forme d'autonomie à conquérir pour ne plus être «suspendu» aux faits et gestes de l'autre pour me sentir bien avec moi-même?

Exactement et à partir de là, je deviens capable d'apprécier les moments partagés avec l'autre, sans en exiger plus, sans lui reprocher ce qu'il n'est pas en mesure de me donner. Mon partenaire, qui, lui, vit dans les arbres, qui, dès lors, n'essuie plus une pluie de reproches de ma part parce qu'il ne sait pas nager, se sentira favorablement disposé à déployer des efforts pour apprendre et faire de nouvelles

expériences aquatiques! Mais à sa manière et à son rythme.

N'existe-t-il pas un risque que l'«oiseau» dise au «poisson»: «je suis comme ça, un point c'est tout! N'attends rien de moi!»?

Action Types ne définit pas comment une personne «est», mais comment elle «fonctionne». Une réponse de ce type est la manifestation d'une résistance et indique probablement qu'on est en train de lui parler le langage des «poissons» alors que le sien est celui des «oiseaux»! En d'autres termes, le partenaire est sûrement déjà en train de produire un effort par rapport à son fonctionnement naturel et si on souhaite qu'il s'aventure sur notre terrain, peu familier pour lui, il faut éviter de le coacher en lui disant comment il doit s'y prendre, car on le pousse dans le mur! Il vaut mieux essayer de lui dire: «essayons de faire quelque chose ensemble dans mon monde, mais fais-le à ta manière». La personne qui se lance dans une expérience nouvelle ne sait pas elle-même comment elle va réagir. Se laisser aller à «plus de relationnel» apparaîtra peut-être sous la forme de la préparation d'un bon petit plat pour donner du plaisir aux autres ou encore jouer avec les enfants...

Alors que Madame attendait peut-être un dîner aux chandelles!

Oui, c'est un risque. Néanmoins, il est important de savoir reconnaître qu'il y a, malgré la déception, un effort qui a été fourni. Souvent, à la place, il y a le reproche, ce qui a pour effet de braquer le partenaire qui ne s'aventurera plus en terrain inconnu et se protégera, avec raison, par des «je suis comme ça, un point c'est tout!»

La carotte vaut donc mieux que le bâton! Peut-on conclure cet échange par la recommandation de devenir attentif à créer, pour soi et autour de soi, les conditions qui permettent à chacun d'augmenter son «capital lumière», dont l'étendue n'est jamais connue d'avance?

Oui, je constate dans ma pratique de physiothérapeute que beaucoup de gens manquent d'une profonde confiance en eux. Ne pouvant mener une exploration paisible d'eux-mêmes pour diverses raisons, ils ne parviennent pas à construire cette solide confiance en eux. C'est le corps qui, souvent les ramène à eux-mêmes, les invitant à mettre un peu plus de lumière, de conscience, sur leurs douleurs et leurs tensions ■

L'illustr'artiste de
LA GAZETTE

FANNY BOCQUET

expose aux Caves Ouvertes

le 30 mai 2015

Cave de Sézenove

89, Vieux-Chemin-de-Bernex - 1233 BERNEX

www.fannyb.artblog.fr

Illustrations.fanny bocquet