

## Présentation succincte de l'atelier d'entraide affective ou Empuissancement

par Olivier BERARD

*"Arrête de crier ! de bouger ! de chanter ! Tu m'énerve! A cause de toi, je ne peux pas me concentrer! Tu dérange la classe"*

Nous avons été beaucoup, dans nos sociétés occidentales, à entendre maintes fois ce type de vérité assené par nos parents, nos frères et soeurs, nos professeurs, etc.

Nous avons grandi dans l'idée que nous étions responsables de la façon dont les autres étaient affectés par nos mots, nos comportements. Quel pouvoir on nous a donné! Mais on a eu de cesse de nous demander **d'arrêter de Nuire**. Naturellement nous avons progressivement à notre tour, considéré les autres comme responsables de ce qui nous affectait, et nous même **attendu d'eux qu'ils arrêtent de nous nuire**. Et en même temps nous leur donnons chaque jour ce pouvoir de nous nuire.

En agissant ainsi, **nous avons renoncé à notre souveraineté, nous nous sommes positionné en victimes impuissantes de notre environnement:**

*"Ce que je vis, ce que je suis, dépend de ce qu'ont fait et font, mes parents, ma famille, mes professeurs, mes enseignants, la société, les gouvernements, la météo, etc..."*

**L'atelier d'empuissancement**, vise à reprendre la direction vers notre souveraineté, à reprendre possession du pouvoir que nous avons à déterminer ce que nous souhaitons vivre dans nos vies.

Soutenu, et en soutien à d'autres qui veulent en faire autant, nous engageons ensemble **un chemin vers notre auto-responsabilisation:**

*"Je prends l'entière responsabilité de la façon dont je suis affecté par mon environnement, et je considère chacun responsable de la façon dont il est affecté par le sien".*

Dès lors nous ne sommes plus guidé par l'intention de ne plus nuire. nous pouvons être guidé par **l'intention de réaliser ce qui est bon pour nous**. S'il nous reste des attentes envers les autres, nous les formulerons ainsi:

*"j'attends de toi que tu fasses ce qui est pleinement bon pour toi. Si tu prend ta place, je peux prendre la mienne, et nous bénéficierons ensemble des bonnes ondes que chacun émettra.*

Voilà la direction que propose d'emprunter l'atelier d'Empuissancement: **nous nous solidarisons à l'Empuissancement de chacun:**

*"Je viens ici avec la ferme intention de trouver avec votre soutien, des pistes de solutions pour faire ce qui est pleinement bon pour moi, et vous apporter mon soutien pour que vous trouviez comment faire ce qui est bon pour vous. Je m'engage à être pleinement présent et investit dans cette intention.*

*Je n'ai pas à cet instant de meilleur endroit ou être! Dans le cas contraire, j'ai la liberté et je suis même encouragé à rejoindre le lieu où je pourrais faire ce qui est bon pour moi..."*

Alors? Vous restez?

Concrètement voici comment va se passer cet atelier.

1 - Nous prenons tout d'abord 5 minutes, pour que chacun se connecte sensoriellement et émotionnellement à 2 situations vécues, uniques et réelles:

- Dans l'une **vous avez rallé**: vous avez ressenti de l'impuissance, de la colère, de la frustration... C'est votre **rallade**. Vous aimeriez bien, si vous reviviez cette situation, la vivre avec plus de sérénité, de détachement.
- Dans l'autre **vous vous êtes régalé**: vous avez ressenti une grande joie, de la puissance, de l'énergie créatrice... C'est votre **régalage**. Vous aimeriez bien ressentir cela plus souvent.
- Chacun notera en quelques mots sa rallade, son régalage et son nom sur 2 papiers distinctes, qu'il mettra dans une urne.

2 - Dans un second temps, nous piochons au hasard un papier, qui sera donné à son auteur. Il décrira alors en détail la rallade ou le régalage qu'il a vécu, et chacun pourra, s'il en sent le besoin, demander des clarifications pour bien se connecter à la situation décrite.

3 – l'intéressé sera invité à sentir s'il a ou voit se dessiner lui-même des pistes de solutions pleinement satisfaisantes. Si c'est le cas : célébration ! Sinon...

4 - L'intéressé, va pouvoir solliciter des pistes de solutions **concrètes et activables** auprès des participants. Si ceux-ci en ont, ils lèvent la main, et l'intéressé pourra choisir ou non de les entendre dans l'ordre qu'il le souhaite. Il évaluera si la proposition est pleinement satisfaisante pour lui:

- Si oui : Célébration ! Nous passons au papier suivant
- Sinon il tentera d'expliquer pourquoi, et pourra faire appel à de nouvelles propositions jusqu'à obtenir pleine satisfaction.

5 - Environ 20 minutes avant la fin prévue de l'atelier, nous terminons la rallade ou le régalage en cours, et nous faisons une moisson affective. C'est un espace de partage où chacun pourra s'exprimer sur **les joies, les désirs les insatisfactions, les émotions** ressenties durant l'atelier.

Voilà en synthèse, l'idée et le contenu.

« J'ai à chaque fois vécu ces moments avec un grand plaisir, dans un sentiment de confiance, de bienveillance, de soutien respectif. Cet espace offre pour ceux qui s'y expriment, un temps d'écoute pleine et entière, qui permet d'ouvrir son cœur et d'offrir sa confiance sur l'expression de son vécu. Très vite on reprend conscience de notre pouvoir à changer la façon dont on veut vivre la relation aux autres. En tant que soutenant, recevoir la confiance de celui qui s'exprime, s'identifier souvent à son vécu, le voir les yeux brillants d'émotions lorsqu'il trouve sa pleine satisfaction, est riche, gratifiant, émouvant. Cela implique de confiance en son pouvoir à se soutenir soi-même et les autres ».