

Sommaire:

- L'édito d'Etienne
- Les formations proposées à la rentrée
- Un temps privilégié de rencontre avec nos proches
- Une histoire à « réfléchir »
- A lire: « l'intimité, ou comment être vrai... »

n° 2. septembre 2011

La newsletter
du parcours de
formation à la méthode

CRITERE

L'édito d'Etienne Chomé

En ce début d'année scolaire...

Mettre en place un « salon nouvelle stratégie par amour »

Et si, à l'instar des Chinois qui effectuent un grand rangement dans la maison avant de commencer une nouvelle année, je réordonnais mon « **agenda relationnel** »? Avec qui serait-il bon que je prenne du temps ? Quel rendez-vous de qualité lui proposer? Où, quand, comment? Le secret de la réussite est d'avoir moi-même un grand désir de ce temps privilégié et ainsi d'en donner envie à l'autre. L'erreur à éviter est de s'exprimer avec des mots formels du style « il faut qu'on parle ! » ou, après la formation, « on doit avoir un cadre ». Pire ! Râler intérieurement : « pourquoi est-ce toujours moi qui dois régulièrement proposer ce bon moment & espace de rencontre ? »

Salon
nouvelle stratégie
par amour

- **En couple:** Quelle initiative puis-je prendre pour bien commencer l'année ensemble ? En juillet, j'animais des sessions au Congo et j'ai aperçu la pancarte d'une petite cahute ronde « Salon nouvelle stratégie par amour ». On m'a expliqué que c'était un salon de coiffure mais il m'a inspiré : quel salon, quelle nouvelle stratégie par amour, quelle bonne proposition-surprise je vais faire à mon conjoint ?

- **Avec chacun de nos enfants:** Avant la rentrée scolaire, c'est précieux de s'accorder un temps suffisant entre parents et enfant, notamment pour parler de ses choix d'activités, de l'organisation de ses études... C'est alors - et non à l'approche des examens - qu'il convient de s'accorder dans un système fonctionnel et de définir ensemble les objectifs de résultats. Plus cela est posé clairement entre nous en début d'année, plus l'enfant sera responsable et libre dans les passages délicats.

- **Avec mes parents ou d'autres proches qui s'occupent beaucoup de mes enfants quand je travaille:** Que diraient-ils d'une promenade suivie d'un *tea time* ? Nous y partagerions ce que nous avons vécu dernièrement avec l'enfant et les meilleures manières de s'ajuster et de tenir compte des préoccupations et besoins de chacun-e ?

- **Tel collègue de travail:** Ne gagnerais-je pas à l'inviter à prendre ensemble une pause du midi ?

Quel « **salon nouvelle stratégie par amour** » puis-je inventer pour mieux rencontrer les personnes avec lesquelles je vis, avant des moments tendus qui ne manqueront pas de survenir cette année ? Car plus nous dansons proches l'un de l'autre, plus nous risquons de nous marcher sur les pieds. Mais aussi plus nous sommes de **vrais vivants** !

Etienne Chomé

Des nouvelles de l'Association...

Dans un contexte d'insécurité permanente dû à la guerre, mais avec un accueil chaleureux, Etienne Chomé a donné 15 jours de formation en juillet au Congo, touchant 200 responsables locaux. Outre les parcours classiques qui sont à nouveau proposés, un parcours **CRÛTERE** réservé aux **conseillers conjugaux et familiaux** aura lieu à Paris à partir de septembre, un parcours «**spécial couple**» s'est déroulé en juillet en Belgique, d'autres réservés aux enseignants ont lieu en Belgique et en France.

Des conférences:

- En France à Orsay (91): le 7 Octobre:
« **Nos enfants grandissent: complicité...tensions...conflits...Comment les accompagner?** »
Contact: blandine.gondret@free.fr
- A Paris, 1er semestre 2012:
« **Plus belle la vie sans conflit! Les clés d'une bonne communication** »

Vous souhaitez proposer une conférence dans votre établissement scolaire ou votre association, vous souhaitez organiser une formation pour un public particulier ou dans une autre ville. Contactez:

- Pour la Belgique: bruxelles@communications.org
- Pour la France: ghislaine.paul@live.fr
- Pour l'Espagne et le Royaume Uni: ghislaine.paul@live.fr

Nos formations pour l'année 2011-2012:

Il reste encore des places dans certains groupes de formations, n'hésitez pas à nous contacter et à transmettre ce planning à votre entourage.

Belgique:

- Bruxelles: le jeudi, vendredi matin et lundi soir. Contact: bruxelles@communications.org
- Libramont: le lundi et le vendredi. Contact: anne.francard@gmail.com

France:

- Paris: le mardi en journée entière. Contact: florence.peltier@yahoo.fr
- Antony (92): le lundi soir ou le jeudi matin. Contact: florence.peltier@yahoo.fr
- Noisy le Roi (78): le jeudi matin, vendredi matin et mardi soir. Contact: chantal@alegera.fr
- Aix en Provence: le vendredi en journée entière. Contact: ghislaine.paul@live.fr
- Lyon: Contact: tdemuizon@free.fr
- Nice Valbonne: Contact: benedicte.dantes@wanadoo.fr, cc.bgerbeaux@gmail.com

Barcelone:

- En français le lundi. Contact: ghislaine.paul@live.fr
- En espagnol le mardi. Contact: christine.roll@gmail.com

Londres:

- Le vendredi en journée entière. Contact: ghislaine.paul@live.fr

« Commencez par changer
en vous ce que vous voulez
changer autour de vous.
Soyez le changement que
vous voulez voir en ce
monde »



Citation

Mahatma Gandhi

Un temps privilégié de rencontre avec nos proches

C'est le début d'une nouvelle année, riche en projets et avec le désir de démarrer sur de bonnes bases.



Nous allons peut être nous inscrire à de nouvelles (nombreuses?...) activités, nous et nos proches, décidés de donner le maximum d'atouts à chacun. Ces activités sont bonnes, elles permettent de découvrir, d'apprendre, de s'enrichir... mais n'oublions pas de garder du temps pour **rencontrer l'autre**, de nous enrichir au contact de notre conjoint, de nos enfants, de nos proches. Ce sera un véritable atout relationnel que d'avoir et de cultiver de bonnes relations autour de soi.

Profitons de ce début d'année pour proposer aux personnes importantes de notre vie **un temps privilégié de rencontre**, ou bien un conseil de famille pour faire le point, voir ce qui a été source de joie, constructif l'année dernière, mais aussi ce qui a été décevant, fatiguant afin de prendre des décisions pour cette nouvelle année scolaire.

Pour cela, prenez le temps de trouver :

- **le bon moment** où chacun se rend vraiment disponible,
- **le bon lieu**, pour ne pas être dérangé d'une manière inopportune,
- **les bonnes personnes**, c'est-à-dire toutes les personnes concernées par ce temps privilégié.

Il est bon également de se donner **quelques règles de bases ensemble** pour que ce temps de rencontre soit fructueux, surtout s'il y a une relation d'autorité (parents-enfants par exemple):

Quelles sont les règles que nous pouvons mettre en place pour que chacun puisse s'exprimer? Par exemple, ne pas se couper la parole, parler en « je », etc....

A chacun de trouver ses propres règles.

« Nous n'arrivions jamais à discuter en couple car nous étions trop pris chacun de notre côté, nous avons décidé de nous donner rendez-vous une fois par semaine et aujourd'hui, nous sommes attachés à ce rendez-vous qui nous apporte beaucoup et qui nous a permis d'approfondir notre vie de couple »

A chacun de développer sa créativité pour trouver **le bon lieu, le bon moment, et les bonnes personnes!**

Bonne rentrée!

A approfondir dans le livre de la méthode page 44 à 47.

Témoignage



« Nous avons suivi avec mon mari la formation cet hiver et nous avons pris conscience que nous n'accordions pas assez de temps à nos enfants, pris par toutes nos activités. Nous avons donc décidé de mettre en place un conseil de famille avec nos trois enfants. Ce n'était pas facile à faire, nous ne l'avions jamais fait, nous devions passer au delà de notre pudeur personnelle et un certain orgueil pour faire de la place à l'essentiel.

Ce conseil s'est révélé bien plus riche que nous ne pouvions l'imaginer. Chacun a pu s'exprimer librement dans le respect du temps de parole. Cela a été la 1ère étape pour ensuite poser des bases de vie dans notre famille. Notre fille de 18 ans nous a remerciés d'avoir pu enfin lui permettre d'exprimer librement son mal-être du fait de nos absences.

Nous avons décidé de le maintenir maintenant régulièrement pour permettre une parole vraie dans notre famille. Et pour rien au monde nous ne voudrions enlever ce temps précieux pour nous tous » EG

Une histoire à « réfléchir »: entretien d'un père avec son fils

Un homme arrive chez lui un soir, fatigué après une dure journée de travail, pour trouver son petit garçon de 5 ans assis sur les marches du perron.

- *Papa, est-ce que je peux te poser une question? Combien gagnes-tu de l'heure?*

- *Mais ça ne te regarde pas fiston!*

- *Je veux juste savoir. Je t'en prie, dis-le moi!*

- *Bon, si tu veux absolument savoir. \$35.00 de l'heure.*

Le petit garçon s'en retourne dans la maison avec un air triste.

Il revient vers son père et lui demande :

- *Papa, pourrais-tu me prêter \$10.00?*

- *Bon, c'est pour ça que tu voulais savoir. Pour m'emprunter de l'argent! Va dans ta chambre et couche-toi. J'ai eu une journée éprouvante, je suis fatigué et je n'ai pas le goût de me faire avoir avec des niaiseries semblables.*

Une heure plus tard, le père qui avait eu le temps de décompresser un peu se demande s'il n'avait pas réagi trop fort à la demande de son fils. Peut-être bien qu'il voulait s'acheter quelque chose d'important... Il décide donc d'aller dans la chambre du petit.

- *Dors-tu fiston?*

- *Non, papa!*

- *Écoute, j'ai réfléchi et voici le \$10.00 que tu m'as demandé.*

- *Oh merci papa!*

Le petit gars fouille sous son oreiller et en sort \$25.00.

Le père, en voyant l'argent, devient encore irrité.

- *Mais pourquoi voulais-tu \$10.00 ? Tu en as \$25.00! Qu'est-ce que tu veux faire avec cet argent?*

- *C'est que... il m'en manquait. Mais maintenant, j'en ai juste assez.*

Papa...est-ce que je pourrais t'acheter une heure de ton temps ? Demain soir, arrive à la maison plus tôt, j'aimerais dîner avec toi!!!

Prenez toujours le temps de vous rapprocher de ceux que vous aimez !



A lire, à voir...

**A lire: "L'intimité, ou comment être vrai avec soi et l'autre"
De Marthe Marandola, Geneviève Lefebure, Edition marabout.**

D'un ton fort et juste, ce livre écrit à deux voix par des médiatrices, montre le chemin de l'intimité qui se construit et s'élabore sur les bases de **notre désir d'aimer plus et mieux**. Les étapes pour y parvenir sont nombreuses, et son apprentissage, un trésor qui mène au plus fort de l'intensité de la relation humaine. Le temps offert, ce rendez-vous est une étape essentielle: une véritable RMI (Relation Minimale d'Investissement!)

Ce livre nous renvoie à notre vie (avec des exercices sous forme de questions) il est un défi adressé à chacun de nous: saisir **l'urgence qu'il y a à aimer, ici même et maintenant...**