

# Petit Guide de l'Espace

d'Accueil à Zazen !

---

*Espaces des Possibles*

*Réveiller sa fibre artistique*





*Arriver* sur un nouveau lieu de vacances, comme dans une nouvelle institution, exige un gros travail d'adaptation. L'association Jardiner Ses Possibles a souhaité le rendre plus facile. Elle met donc à votre disposition un glossaire.

Il vous permettra de vous repérer dans les mots de l'Espace. Pour parler de cuisine japonaise, par exemple, encore faut-il connaître les mots sushi ou sashimi et connaître un minimum l'art de vivre japonais. Il en va de même pour les activités proposées à l'Espace : différents types de massages, un grand nombre de danses, etc., impliquant chaque fois des approches différentes, des technicités différentes : des cultures en mouvement.

Vous pouvez retrouver ce glossaire sur notre site.

Un système en ligne est offert aux adhérents de l'association pour le faire évoluer, tel un wikipedia. A vous de proposer de nouvelles entrées assorties de leurs définitions...

**PETIT GUIDE DE L'ESPACE**

## Petit guide de l'Espace

---



## **ACCUEIL**

Pas si facile ce moment de passage de l'extérieur à l'intérieur d'un lieu, d'un groupe, avec ses codes, ses règles . L'accueil est la première clé, le sésame . Ou mieux, parlons d'hospitalité, un mot pour renouer avec la tradition qui fait du voyageur, de l'étranger, celui qui amène des nouvelles de l'extérieur, celui qui vient s'enrichir et nous enrichir de sa présence. Voilà vous êtes arrivé ! Bien sûr on vous offrira quelque chose à boire, bien sûr on pourra parler du temps qu'il a fait aujourd'hui et de celui qui est prévu demain, on essaiera de vous offrir, comme on dit au Niger, une « Bonne arrivée ! » - car l'Espace a quelque chose du village africain. On ne fait pas ici dans ce sourire commercial stéréotypé pour tout le monde. Votre demande à vous, votre attente particulière, n'hésitez pas à la formuler. Peut-être n'avez-vous aucune envie d'un café... Peut-être l'important à vos yeux est-il d'aller le plus vite possible vous reposer, peut-être au contraire voulez vous être mis en contact tout de suite avec les gens de la peinture ...ou de la musique. N'attendez pas un accueil « ready made », prêt-à-porter. Dites- nous ce que vous désirez. Nous ferons notre possible. Sachez aussi que chacun à l'Espace est en position d'accueillant : n'hésitez donc pas à solliciter qui bon vous semblera. Demain ou après-demain, c'est peut-être vous qui donnerez le coup de pouce !

## **ADOS**

Beaucoup d'ateliers leur sont ouverts mais ils ont également leurs activités concoctées avec leurs parents le dimanche à 12h00. Ils doivent retrouver leur famille avant 1h du matin. Les parents restent entièrement responsables.

Voir Maison des jeunes

## AMOUR

Une saison entière s'est déroulée sous le signe du « masculin / féminin ». Rien d'étonnant ! Sujet éternellement renouvelé, dans une époque où les hommes et les femmes se cherchent, où les équilibres du couple sont chahutés, où les complémentarités traditionnelles ne suffisent plus.

On parle toujours beaucoup d'amour à l'Espace. Les célibataires y trouvent très naturellement leur place mais les couples et les familles sont de plus en plus nombreux à venir avec l'envie d'avancer. Comment accéder à une relation plus interdépendante - une relation établie tant sur l'autonomie de chacun que sur la capacité de partage ? Capacité par exemple à accueillir l'enfant de l'autre sans se laisser envahir. Au delà de l'amour toujours développer la capacité gérer et faire face aux nécessités quotidiennes ; et développer un art de vivre ensemble ? Comment concilier quotidien et romanesque ? Comment mettre de la poésie dans l'ordinaire des jours ? Ces questions-là peuvent se poser ici. Et si beaucoup de groupes touchent à l'affectif, rien d'étonnant. L'ambition de cette démarche n'est-elle pas - vaste ambition ! - de mettre davantage de spiritualité au cœur du désir...

Quand le désir s'étiole ou s'éteint, la solution est celle du jardinier : il faut le cultiver. Et lire les livres de la très fervente Christiane Singer.

## ANALYSE TRANSACTIONNELLE

L'idée-force de cette méthode créée par Eric Berne en 1956 est d'aider chaque individu à être davantage acteur de sa propre vie.

A l'Espace du Possible, elle permet le plaisir et le jeu en offrant un cadre de protection. Elle aide à introduire la notion de contrat, à créer de l'équilibre entre nos différentes facettes (parent, adulte et enfant), à prendre en compte et à respecter les limites de chacun compte tenu de sa personnalité. C'est un outil très pratique pour évaluer nos capacités relationnelles et éviter les pièges de la communication. C'est un moteur pour clarifier les relations.

### ► Le jeu du Oui mais...

Aline va vers Sophie et lui confie son problème professionnel. Sophie écoute, propose une solution. Oui mais... répond Aline. Autre proposition : Oui mais...renchérit Aline. Sophie évoque une troisième ouverture. Oui mais ...rétorque Aline qui commencerait presque à s'énerver ! Sophie et Aline sont l'une et l'autre prises dans un scénario négatif, très classique qu'on pourrait appeler celui de l'assistante sociale. Une sorte de ping-pong relationnel aux rôles

bien définis : la victime reste incomprise, le sauveur valorisé. L'analyse transactionnelle nous aide à décrypter ces situations, à prendre du recul - je ne donne un conseil que s'il est expressément demandé - à essayer d'introduire du rire ou de la distance même si ce qui se raconte est plutôt douloureux.

## **APPRENTISSAGE**

L'Espace ? Une université d'été sur un lieu de vacances pourrait-on dire. Le fait est qu'on y apprend beaucoup. Avant toute acquisition technique, c'est la personne et son potentiel qui sont au centre - l'objectif étant finalement « d'aimer apprendre et d'apprendre à apprendre » dirait Carl Rogers le célèbre thérapeute pédagogue. Avec une demande de plus en plus forte d'acquérir de nouveaux outils, de développer son savoir-faire relationnel, de tisser des réseaux, d'élargir son portefeuille de compétences. Et cela aussi c'est possible à l'Espace qui devient, à sa façon, un lieu de formation continue de premier plan.

Voir Expérimenter, Convivialité

## **APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE**

Développée à partir du travail du psychosociologue Carl Rogers, elle est basée sur l'écoute et permet une véritable acceptation de l'autre tel qu'il est et non tel qu'il devrait être ou qu'on voudrait qu'il soit.

Voir Psychologie humaniste.

## **ARBRES**

Sur le domaine qui nous accueille, ils apportent ombrage et ressourcement. Pins laricio, pins maritimes, pins parasols, impressionnants métaséquoias, aulnes, ifs, chênes, chênes verts, charmes, saules, arbousiers, cyprès chauves... et même des oliviers. On retrouve toutes les espèces d'arbres du Panthéon celtique.

## **ARGENT**

On ne paye que le camping, les locaux, les espaces et les frais d'organisation annuels. Tout le reste fonctionne sur le don, la générosité, l'envie d'échanger. C'est ainsi qu'on peut accéder gratuitement à des pratiques normalement payantes. Cela permet d'essayer, de se tromper, pour finir par trouver chaussure à son pied.

Après le séjour peut-être aura-t-on envie de prolonger, de creuser cette première approche du yoga, de la PNL ou de la salsa cubaine. Cette fois on paiera, en déboursant de 15 à 30 euros, par atelier d'une heure et entre 60 et 100 euros à la journée.

## **ART DE VIVRE**

Mettre la culture, la beauté, la générosité, l'imagination, l'élégance au centre du quotidien, bref esthétiser la vie, fait partie des ambitions de l'Espace. On peut mettre la même recherche d'harmonie dans le rituel de préparation du café que dans la mise sur pied d'une soirée théâtrale. La création artistique peut se glisser dans beaucoup d'actes et chacun peut y apporter un surcroît de qualité.

Voir Poésie

## **ATELIERS**

L'été il y en a près de cinquante par jour autour de trois pôles : le corps, l'expression artistique, la communication. Sur trois mois ce sont près de 500 ateliers qui sont proposés. Ils sont animés par des « proposant » professionnels ou amateurs qui, à raison de deux ou trois heures par jour, partagent et transmettent leur savoir. Les ateliers sont aussi des espaces personnels de création où l'on réveille de petits talents enfouis, où l'on se découvre, où l'on rencontre l'autre. Il est sage de ne pas enchaîner atelier sur atelier : des temps de pause sont indispensables. Se nourrir est important : bien digérer, tout autant. Et puis, quand même, c'est les vacances !

## **AUTHENTICITÉ**

L'authenticité absolue serait un enfer. En revanche, dans un espace protégé, je peux faire varier le curseur. Entre masque et authenticité. De façon à être plus présent et en accord avec le flux de vie qui me traverse, à me placer dans une écoute plus fine de mes émotions et de mes besoins. Savoir les pister puis me les dire et les prendre en charge. Sachant qu'il y a toujours une part de frustration. Ici je peux parler vrai. Et ainsi moins rentrer dans l'agacement, dans la réactivité, dans la frustration. Je peux prendre le temps d'établir les conditions favorables où je me sentirai à mon aise pour échanger. Oui ! je préférerais que l'on puisse parler sans que ton gamin nous interrompe à chaque phrase, trouvons un autre moment. Ici je peux annoncer que je n'ai pas lu Proust ou Kafka, que j'ai peur du noir ou



que je ne sais pas nager. Eh oui... à mon âge ! Je quitte le semblant où tout est dans l'attitude, notamment la bobo attitude, je sors de la redoutable injonction de réussite et de bonheur, de « L'euphorie perpétuelle » pour reprendre le titre provocateur du livre de Pascal Bruckner, du faux semblant qui fait le succès de tant de magazines. D'ailleurs, au terme de bonheur, on peut préférer celui de joie qui intègre tout une palette de sentiments, d'émotions, de pensée et de nuances – je suis content que ma fille entre à l'université et triste aussi de la voir quitter la maison. Au-delà du masque social, un échange authentique se met en place, facilité par un mode de vie plus simple, plus corporel .



## BAINS

De mer ou d'eau douce. Sans être un centre de thalassothérapie, nous faisons une large place aux activités d'eau : l'océan à un jet de pierre, la piscine (non surveillée), l'étang sauvage. Et un grand jacuzzi où l'on peut s'adonner au watsu. Water + shiatsu ou les délices du massage dans l'eau...

## BEAUTÉ , « ENTRE DEUX »

*« Les nomades sont toujours en mouvance entre deux éléments. Le regard partant de soi chemine constamment vers l'ailleurs en puisant la beauté dans l'horizon qui constitue un infini entre l'œil et le ciel-terre. Entre deux cultures il y a l'émerveillement mutuel, le scintillement du cœur apparent par l'œil qui regarde. Par exemple les africains regardent l'Occident dans sa beauté, sa richesse technologique... pendant que les occidentaux regardent l'Afrique dans son authenticité, sa splendide faune, la gaîté de ses habitants, ses magnifiques arbres à palabres... La beauté se trouve donc dans le croisement du regard mutuel. »*

Moussa AG ASSARID

## BRAIN GYM

On peut muscler ses abdominaux, on peut aussi choisir de muscler et d'exercer son cerveau. Soufflez, respirez ... Histoire de réveiller vos neurones.



## CHANTIER

Si nous sommes vivants, nous sommes, un peu, beaucoup, voire énormément, en chantier, en reconstruction, en recyclage, en réhabilitation. Humains en travaux ! Artisans de nous-mêmes. On vient à l'Espace pour cela : pour trouver des matériaux, des outils, un cadre. Et des compagnons de route. Mais attention à ne pas vouloir tout mettre en chantier... À certains moments, c'est bien de se poser et de profiter des travaux finis. Une part de chantier, c'est bien, trop c'est invivable, pour soi autant que pour les autres.

Voir Recyclage

## CHARTRE

Dans le but d'installer la confiance, la charte reprend et précise la philosophie ainsi que les principales règles de vie et de comportement propres à l'Association. Des comportements de bon sens, ce qui va sans dire, mais qui va encore mieux en le disant. Un cadre commun est en effet nécessaire. C'est une protection. Chacun signe cette charte, donne son accord et s'engage. Chacun peut s'y référer et y confronter celui qui s'en affranchit... Les membres du conseil d'administration présents peuvent être saisis pour la faire respecter.

*Une petite fille en avait assez de recevoir des pommes de pin envoyés par des garçons. Elle s'est plainte aux adultes qui, pris dans leur conversation, n'ont pas réagi. La Charte précise que si quelque chose ne va pas, les enfants peuvent l'invoquer pour avoir l'aide des adultes. C'est ce qu'a fait la jeune Espacienne. Les adultes penauds ont accepté la leçon. La Charte,*

*comme toute loi, est faite pour les faillies et les plus faibles.*

## **CHEMINEMENT**

A l'Espace on chemine, on marche. Au sens propre - 13 hectares, 25 mètres de dénivelé, 700 mètres de longueur - pour se rendre à un atelier, aller bouquiner seul sur l'île, monter à la piscine. Au sens figuré, de l'extérieur à l'intérieur de soi-même, d'une expérimentation à une réflexion, d'une idée reçue à une découverte. Chacun poursuit son chemin, consciemment ou à son insu, il a quelque chose du pèlerin d'autrefois, du petit ou grand voyageur ; L'Espace encourage les cheminements autonomes, chacun à son rythme. Vu de l'extérieur, le comportement de plusieurs personnes peut paraître identique mais la différence réside dans les représentations, les significations et dans le projet que chacun adopte en profondeur.

*Une petite fable l'illustre bien : Au Moyen -Age, un passant interroge quatre hommes taillant une pierre. Le premier lui dit : " vous voyez bien, je taille une pierre ". Le deuxième lui répond : " je suis bien forcé de gagner ma vie. " Le troisième lui explique qu'il s'amuse en jouant avec sa pierre. Le quatrième lui dit qu'il construit une cathédrale. Le coach Vincent Leenhardt dirait que le premier subit ; comme un paillason. Le deuxième se rebelle ; tel un hérisson. Le troisième joue comme un polisson. Le quatrième s'attache à la vision globale ; c'est l'unisson. Et celui qui sait à la fois repérer ces quatre niveaux en lui et chez l'autre est le synchréton. Il fait des synthèses, il a compris la nécessité d'agir avec les défauts et les qualités de chacun, tout en les considérant et se considérant lui-même comme sujet en croissance.*

Voir Intelligence collective

## **CIVILITÉ**

Chacun à sa façon secrète une ambiance, un microclimat. Comment être spacieux ? Comment cultiver la civilité ? Au fond c'est un état d'esprit qui se construit volontairement et intuitivement avec des mots, des gestes, des demandes de retours. Un sourire, un geste en appelle un autre. Il y a des envois et des renvois d'ascenseurs. Il s'agit d'être conscient de ses besoins et de ceux des autres afin d'acquérir une vision d'ensemble où chacun va trouver sa place, par ajustement réciproque. Libre à nous de développer l'abondance ou la rareté... C'est la métaphore du gâteau : mettre un peu d'énergie pour agrandir le gâteau ou beaucoup pour se le répartir. Exemple ? N'hésitons pas,

si le cœur nous le souffle, à inviter quelqu'un qui passe devant notre table. Plutôt que de ramener son seul plateau, prenons en plusieurs – ça nous musclera les bras ! Mais si un jour on est très pressé, on demandera à l'autre de le faire à notre place. Au lieu de remplir chacun son verre de tisane ou de nescafé, préparons tout un pot. Autres suggestions ? Mettre de petits bouquets sur les tables, petit luxe gratuit. Prendre le temps de proposer son aide à la « synergie » (voir S), au petit déjeuner, à la logistique... Beurrer une tartine à un enfant. Proposer d'acheter les journaux si je vais faire des courses.

► **Déposer un magazine ou un livre**  
que j'ai lu sur la table ad hoc...

La civilité ça se protège aussi, en invitant des personnes à respecter la tranquillité du soir, en intervenant si la charte est transgressée.

La civilité est porteuse de confiance. Elle permet cet assemblage souple, respectueux, de gens de tous âges, de toutes conditions. On fait société. Au-delà de l'envie, du désir brut, se construit quelque chose de l'ordre d'une culture, riche de l'autre.

Quelqu'un, non prévu, arrive au milieu d'une réunion, une soirée, un pot... Difficile de rompre, même provisoirement, l'enchantement. Cet effort de civilité est pourtant indispensable. Comment lui faire une place ? Comment l'associer à notre groupe : centres d'intérêt communs, connaissances communes... Comment créer de l'alliance ? Comment inclure, donc comment éviter l'exclusion qui gangrène l'individualisme contemporain ?

## **CLOWN**

Trouver son clown ! Pourquoi ? Pour dé-dra-ma-tiser... prendre du recul, se moquer gentiment de soi, donner congé deux minutes à son ego. Le rêve non ?

*« Le personnage du clown dépasse toutes les censures, permet d'avouer, de tout jouer même ce qu'on croit intouchable. Le nez autorise l'excès, la démesure, mais aussi le ratage, la trouille. Le clown est l'enfant qui sommeille en nous, terriblement dans l'instant, terriblement sincère. »*

Caroline Kohler.

## **CONFIANCE**

C'est la foi ! Dans la vie, dans ses ressources. Quelqu'un qui dit s'être épanoui parle presque toujours « d'une plus grande confiance », d'un « flux de confiance qui le traverse »... On l'appelle aussi, dans le vocabulaire du développement personnel, l'estime de soi, l'amour de soi.

Nombre d'ateliers à l'Espace peuvent contribuer au renforcement de la confiance, nous aider à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, à construire petit à petit ce précieux capital. Celui qui permet aussi bien de se lancer dans une entreprise, acheter sa maison, se prendre d'amitié ou d'amour que de se lancer sur la piste de danse. Très concrètement aussi l'Espace est un lieu de confiance : on peut s'y balader la nuit sans souci par exemple.

## CONVIVIALITÉ

Attention faux ami ! Pas grand chose à voir avec le convenu « on se réunit autour d'un pot convivial » (un pot qui ne le serait pas serait-il d'ailleurs un pot ?). Rien à voir non plus avec l'action de se fondre et se confondre dans une atmosphère fusionnelle. Il s'agit, pour reprendre l'idée d'Yvan Illich qui est à l'origine de ce mot convivialité, d'engager des échanges vivants qui alimentent l'évolution des uns et des autres. Et principalement faire circuler le savoir et les savoir-faire afin de permettre le transfert de connaissance sans passer par un enseignement institutionnel. On sort d'une espèce de révérence par rapport au Savoir avec un grand S.

L'Espace est un lieu qui rend quasi naturelle cette démarche consistant à demander et à donner. Je sais que tu es journaliste, peux-tu jeter un œil à ce texte que j'écris pour mon association ? Je vais faire un voyage en Amérique du Sud, je sais que tu es d'origine espagnole, peut-on parler un peu ensemble pour m'entraîner ?

Une fois qu'on a goûté à ce type d'échanges, on continue à le pratiquer les vacances finies. On y a pris goût : il crée des liens profonds, un vivre ensemble solide. Car il exige une véritable implication de celui qui demande et de celui qui est sollicité. Ce n'est pas une convivialité molle. Par exemple j'ai fortement envie de me mettre à la poésie. C'est la motivation de ma demande – pourquoi j'ai tellement envie de me mettre à la poésie - qui fera que l'autre va se décarcasser. Beau moment que celui où s'installe la gratuité. Plus tard - peut-être mais ce n'est pas sûr, il ne s'agit pas d'un troc organisé - celui-là même que j'ai aidé m'aidera à son tour. La convivialité développe un climat de dons réciproques.

Voir les écrits du sociologue Marcel Mauss sur le potlatch (échange don). Biblio.

## CORPS

Se retrouver c'est d'abord retrouver son corps, ce mal aimé de la tradition judéo-chrétienne – « *les Occidentaux ont littéralement déserté*

*leur corps pendant plusieurs siècles » dit Mike Murphy, maître d'aïkido. Marcher pieds nus dans la prairie, prendre son petit déjeuner au soleil, se faire masser, méditer au petit jour, se détendre au sauna, pratiquer le shintaido au soleil couchant, se lancer dans une impro théâtrale, danser le tango argentin, chanter dans une grotte au bord de l'eau... on efface ses cuirasses, on retrouve un corps perméable aux sensations de l'instant. Sensible, vivant. Qui a le droit de bailler, de pousser un cri, de s'émouvoir de la caresse d'une main ou de l'eau sur son épaule..*

Mais au-delà de cette réconciliation joyeuse, païenne avec notre corps, il y a des portes qui s'ouvrent, celles de la « sensibilité » organique, une autre façon de faire, de comprendre, d'apprendre, d'être au monde, de communiquer. Il y a du sens dans le senti, dans le ressenti !

C'est aussi par corps qu'on peut essayer de dépasser son « petit moi jaccasseur » pour rejoindre une façon d'être plus intégrée au monde. C'est par le corps qu'on peut enfin faire lâcher le mental.

Les multiples massages tiennent donc une place importante à l'Espace. Mais aussi les gymnastiques douces et les techniques orientales. Sans compter la danse, merveilleux combiné de l'expression corporelle et de la rencontre de l'autre.

Le corps est enfin présent, de façon symbolique, dans les noms donnés aux différents lieux de l'Espace : Le Ventre, le Nid, le Mont-de-Vénus, La Montagne, Le Miel, le Lieu-Coprs.

Voir Massage

*«A portée de main, en quelque sorte, l'individu découvre à travers son corps une forme possible de transcendance personnelle et de contact. Le corps n'est plus une machine inerte mais un alter ego d'où émanent sensation et séduction. Il devient le lieu géométrique de la reconquête de soi (...)*»

David Le Breton.

Pourquoi les Occidentaux ont déserté leurs corps ? Réponse de George Leonard, maître d'aïkido à l'Institut Esalen de Big Sur. (source le magazine Psychologies). *« Je pense que la contraction entre leurs idées chrétiennes et la réalité de ce qu'ils faisaient subir à la planète ( mise en esclavage des Africains, génocide des Amérindiens, contrôle hypnotique de la plupart des peuples, exploitation sauvage de la nature) était trop forte, et même insupportable. Pour ne pas ressortir dans leurs corps ce qu'ils infligeaient au monde, les Occidentaux ont fait une gigantesque « sortie de corps » collective ! »*

## CRIEUR

Comme il y a fort longtemps sur nos places de village, voilà que sont annoncées les nouvelles. Ce soir balade de nuit sur la plage, Charlie cherche son chien, Qui veut essayer la relaxation japonaise dans cinq minutes ? Voudrais emprunter tee-shirt jaune pour un déguisement de soleil ! Midi et soir, vous pouvez faire passer vos messages en les mettant dans " la boîte à crier " ! Le crieur se chargera d'en faire la promotion.



## DANSE

### ► Biodanza

La biodanza, créée par Rolando Torro, est une danse très vivante qui séduit de plus en plus de gens dans le monde entier. Elle est pleine de vitalité, de jeu et de créativité. Elle permet l'expression de son identité et de sa bonne humeur. Voilà qui n'a pas de prix ...

### ► Danse contact

Une danse collective où les danseurs sont en contact pour un projet éphémère et commun. On offre un point d'appui à ses voisins. Et vice versa. On cherche l'harmonisation des rythmes. Bref, le bonheur de danser tous ensemble...

### ► Danse sensitive

Faire appel à son génie ! Une danse d'improvisation à travers des jeux, des effets de miroir – je fais ce que tu fais, je reflète ta danse, je rebondis sur un geste, j'enchaîne ou au contraire je m'esquive. Ce faisant, je développe ma réactivité, ma confiance, ma relation aux autres.

*« Ô hommes supérieurs, ce qu'il y a de plus mauvais en vous c'est que vous n'avez pas appris à danser comme il faut danser – à danser par-dessus vos têtes ! Qu'il importe que vous n'avez pas réussi ! Combien de choses sont encore possibles ! Apprenez donc à rire par-dessus vos têtes ! Elevez vos cœurs, bons danseurs, haut, plus haut ! Et n'oubliez pas non plus de rire ! »*

Nietzsche. Ainsi parlait Zarathoustra.

## DÉCOUVERTE

L'Espace est un terrain d'exploration pour aventuriers du quotidien, à la recherche d'un art de vivre, d'un savoir être, et prêts, pour mener cette quête, à un certain remue ménage intérieur. Une aventure qu'il est bon de baliser, en s'efforçant à l'autoévaluation : un inventaire de ses faiblesses, de ses motivations, une balance entre les risques encourus et son envie de se dépasser. Je mets le curseur à 0,5 ou à 100 : c'est moi qui décide. Pour autant je ne suis pas seul. A l'Espace, comme en montagne, on trouve d'autres voyageurs, on échange nos connaissances, nos tuyaux. On s'encorde si nécessaire.

Au fond, ce qui est proposé, c'est le contraire de l'aventure au sens où on l'entend parfois – je lâche tout je pars en Inde ! C'est le contraire de la fuite en avant. C'est le contraire du grand moment magique, culture TF1 ou Disneyland, qui s'éteint avec les lampions. Ici on est dans la construction pas à pas, l'appropriation du dispositif – l'ensemble des moyens, ce qui permet – de l'aventure. Pour autant on ne contrôle pas tout. Ce matin nous allons à l'atelier massage, l'animateur n'est pas là pour une raison x. Tant pis ! On est deux, on se lance. La pluie du matin n'arrête pas le pèlerin ... vieux dicton toujours valable. On y va quand même, on prend ce risque limité et peut-être, à un moment, le soleil déchirera-t-il les nuages. Avec en prime un arc-en-ciel. Peut-être... L'aventure c'est prendre des initiatives et l'Espace les favorise.

Voir Espace du possible, Initiatives

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL / EPANOUISSEMENT

L'Espace est un lieu de développement ou – mieux - d'épanouissement personnel. L'épanouissement c'est la capacité à accueillir le flux de la vie. Proposées chaque jour dans les ateliers, les techniques sont là – de l'analyse transactionnelle à Zazen – pour épanouir savoir-faire et savoir être, réveiller des potentialités qui dorment, tirer le meilleur parti de ce que nous sommes, mettre plus d'imaginaire et de créativité dans nos vies. Cette envie d'explorer des possibles, d'ouvrir des portes, est parfaitement légitime quel que soit son âge. La relation de confiance qui se noue avec les autres favorise cette démarche. Une démarche qui intègre l'autorégulation et la lucidité : tout ne convient pas en effet à tout le monde.

On est dans le champ de la formation et de l'éducation, dans l'exploration de ses capacités, pas dans celui de la thérapie. La frontière est claire.



D'une part dans le développement personnel on est davantage centré sur le flux de la vie, on met l'accent sur le voyage qui se déroule ici et maintenant et moins sur le passé ni l'avenir ; On renforce l'ancrage dans le senti. On ne s'intéresse pas au « pourquoi ça va pas ». Or on est dans la thérapie dès que l'on creuse le vécu historique de quelqu'un. Naturellement chacun peut être amené dans un atelier à renouer avec tel ou tel épisode de sa vie et à le dire : l'intervenant l'entend mais ne demande pas d'aller plus loin. Si l'émotion est déstabilisante, il aide la personne à se reprendre en trouvant des ressources et à se stabiliser. Il signale qu'il existe des lieux plus adéquats pour la traiter dans le cadre d'un contrat, d'un paiement, d'un suivi. De plus on ne fait aucune thérapie en quelques jours.

D'autre part on est largement plus orienté ressources et solutions que problèmes, Et d'aucun secours pour quelqu'un de trop instable qui relève de la psychiatrie ; On incitera à consulter un médecin si nécessaire et à suivre les prescriptions. On utilise les médiations (danse, peinture, massage, écriture, apprentissage de techniques de communications, travail du corps...) parce que ces médiations offrent un espace transitionnel : un espace qui permet aux individus de se construire par la périphérie sans affronter directement les noyaux profonds, susceptibles de les malmener.

Tout cet investissement personnel va de pair avec l'attention portée à une bonne hygiène de vie : soigner son alimentation, pratiquer un sport, s'assurer de bonnes conditions de sommeil...

Autre idée forte de la démarche d'épanouissement à l'Espace, je ne fais pas que m'explorer moi-même, j'explore le monde. On me donne des clés qui m'aident à mieux goûter « toutes les saveurs du monde », pour reprendre le titre du livre de David Le Breton. Ainsi, après des ateliers d'écriture où j'aurais partagé des lectures, découvert des auteurs, je lirai d'une façon plus avertie, plus fine, plus délicate, plus goûteuse. De la même façon, nul doute qu'un atelier du travail de la pierre ou de peinture me fera entrer plus facilement dans l'oeuvre d'un sculpteur, mieux sentir de l'intérieur une exposition sans être intimidé, en m'autorisant des émotions esthétiques, un jugement. C'est vrai bien sûr pour le théâtre, la danse... Je peux aller plus loin et de façon authentique.



## EN VIE !

Epanouissement ou la fleur du visage épanoui. Des moments où l'on prend conscience qu'on est complètement en vie. Quand notre corps se met à trembler, après s'être dépassé... On se sent en phase avec le monde. On sort de l'impression de mener une vie banale, ennuyeuse. Il y a la beauté de la jeunesse liée à une force biologique et une beauté de l'épanouissement, travaillée au fil du temps, entre hasard et construction, à travers « sources et nuages » (voir à Entre deux le thème de l'année 2007). Un épanouissement-source qui est une façon de garder la fraîcheur, la surprise, l'étonnement ; et un épanouissement-nuage qui est d'accueillir et de traverser les difficultés de la vie.

## ECHANGE

*« Nous avons secoué les jougs communautaires, ceux de la famille, de la classe sociale, de la religion. La rançon en est un sentiment d'isolement, de manque de contacts, une « nostalgie de la fraternité » dirait le sociologue Marcel Bolle De Bal. De plus en plus chargé de responsabilités, chaque jour plus seul « dans la fourmière solitaire » pour les affronter, les assumer, l'individu a besoin de maillage, de soutien, d'écoute, d'échange. De reliance : être re-lié, retisser les liens - dirait encore le même sociologue. L'autre peut soulager de la « fatigue d'être soi » pour reprendre la formule d'un autre sociologue, Alain Ehrenberg. A l'Espace bon nombre de personnes peuvent tendre la main, donner le coup de pouce, prêter une oreille attentive et amicale. En communiquant nos rêves et nos projets, nous pouvons rencontrer celle ou celui qui jouera le rôle de tuteur, quelqu'un qui, croyant en nous, nous autorisera, nous donnera le feu vert. Et réciproquement.*

Lieu de parole s'il en est, à l'Espace l'échange est roi. Sachant qu'une communication non verbale peut être plus riche que des mots non ressentis. La Guêpière, le bar, la Prairie bruissent de conversation sans fin sur la façon d'élever les enfants, l'atelier Couleurs de la veille ou l'organisation de la prochaine fête.

Mais attention l'Espace n'est pas l'Eden, ! c'est parce qu'on se sait solitaire qu'on est automatiquement solidaire....

## ECRITURE

Pourquoi écrire en atelier ? Pour sortir du journal intime, pour découvrir son imaginaire, sa « petite musique », pour penser (panser ?) ses blessures et ses failles, pour jouer aussi avec les images, les mots, les sons, pour raconter sa vie à ses petits enfants, pour être plus à l'aise en situation professionnelle... toutes les motivations sont bonnes. Le seul moteur est le désir. Pour autant, un atelier d'écriture ne navigue pas toujours en eaux tranquilles. Il faut tenir la barre et parfois ramer. Il y faut de la ténacité de l'humour, de la modestie. Et de la gravité en même temps. Mais à en croire les mordus, le voyage de l'écriture vaudrait le coup.

## ENCHANTEMENT

La vie est désenchantée disait Nietzsche. Et il est vrai que le progrès et la science, en expliquant le monde et l'humain, nous ont volé notre innocence (Brel dit dans une de ses chansons que ses oncles lui ont volé le far-west !). En apparence, le sentiment du mystère et du merveilleux s'amenuise, celui de porter de plus en plus de responsabilités se fait écrasant. Mais si l'on doit se féliciter des progrès scientifiques, on peut tout à fait se réapproprier un imaginaire fécond et libérateur. La science a réduit certains mystères, mais d'autres, tout aussi excitants, apparaissent. De tout temps les sages nous ont appris que la poésie et la fertilité sont dans notre regard. Bon nombre d'activités de l'Espace nous incitent à adopter ce regard fertile, à retrouver l'inspiration de l'enfant créateur : dans le théâtre, le cabaret, l'écriture, la danse, la peinture, le conte... A pratiquer la « suspension de l'incrédulité » chère au poète Coleridge et qui consiste à mettre de côté pour un moment son scepticisme. Bien sûr on sait que ce moment privilégié ne durera pas mais qu'importe : il est là ! Le psychanalyste Winnicott disait qu'un enfant qui ne joue pas est un enfant malade. Il considérait que son rôle essentiel de pédagogue était de jouer avec l'enfant pour lui apprendre à jouer. Beaucoup d'adultes sont incapables de se détendre, de rire, d'imaginer. Il s'agit de retrouver notre potentiel d'émerveillement devant un quartier de lune, un texte lu par un ami, un croquis, le récit de la journée de notre femme, la surprise d'une rencontre. Ce qui nous bloque c'est la peur : peur de perdre, alors qu'on n'a jamais eu autant. Mais la peur s'apprivoise, par le saut dans

l'inconnu ou simplement l'inhabituel. Retrouvons quelques unes des ressources merveilleuses de l'enfant en nous.

Voir le livre de Marie France Ballet de Coquereauumont. Biblio.

Voir Echantillonnage. Jeu

## ENCHANTILLONNAGE

Un néologisme fait de la contraction des mots enchantement et échantillonnage. Ou l'art de savoir vivre des échantillons d'enchantement. C'est-à-dire accepter que l'enchantement lui-même inclue sa transformation, accepter d'intégrer l'après. Car il y a enchantement et il y a possible rupture d'enchantement. La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Non. Mais tenir ma barque à flots est plus aisée si je connais la règle du jeu. Si je comprends que je peux aimer parce que la rupture est possible – sinon je serais enfermé, en prison. Ainsi j'ai découvert le massage ou l'atelier d'écriture et je vais quitter celui ou celle qui m'a donné les clés de cet univers enchanté. Il y a rupture certes, mais je peux m'approprier cette découverte, la prolonger, avec des amis, avec un autre animateur. L'intégrer peu ou prou dans ma vie. Car il y a une vie après l'Espace...

### ► Homo sapiens-demens

*« (...) assumer, mais avec pleine conscience, le destin anthropologique d'homo sapiens-demens, c'est-à-dire ne jamais cesser de faire dialoguer en nous sagesse et folie, hardiesse et prudence, économie et dépense, tempérance et « consumption », détachement et attachement ».*

Edgar Morin

### ► Histoire vraie.

*Un enfant curieux découvre ses jouets de Noël avant l'heure. « Alors c'est toi papa et toi maman qui me donnent les cadeaux. Le père Noël n'existe pas ! » Moment de désenchantement s'il en est. « Oui » dit le père et il explique ce que représente ces cadeaux, l'amour qu'ils ont pour leur petit garçon, symbolisé par ces présents. L'enfant conclut : « J'ai compris ! Le père Noël c'est celui qui offre . Alors moi aussi je peux être le père Noël ! »*

## ENERGIE CRÉATRICE

La créativité, l'imaginaire, l'énergie créatrice... une capacité d'inventer, une curiosité susceptible de modeler des formes dans l'écriture, le théâtre, la peinture. Pour retrouver les gestes archaïques, ceux de l'enfant créateur, sans peur, il s'agit de lâcher prise, d'oublier l'école, les

grands modèles, le censeur intérieur. Cette autorisation est facilitée par l'attitude contenant de l'animateur et le regard des autres.

## ENFANTS

Ils se retrouvent à La maison des enfants. Le programme d'activités est élaboré en famille le dimanche matin et assuré par tous. C'est aussi un endroit – et ils ne sont pas si nombreux – où un enfant peut parler avec des adultes : « de personne à personne » disait l'un d'eux. Oui, l'Espace du Possible est aussi l'espace des possibilités des enfants. Ils nous apportent une grande fraîcheur et de multiples échanges de grandes qualités dans beaucoup d'activité : sculpture, peinture, théâtre, yoga.... Leurs regards, leur écoute, leur sens de l'adaptation sont une source de richesse et d'étonnement.

Les activités qui leur sont proposées visent non pas à les occuper mais à les épanouir. Parents investissez vous dans l'épanouissement des enfants ! L'énergie que vous y déployez vous sera rendue au centuple. Et puis quelle belle occasion d'être avec eux, de les découvrir sous d'autres aspects, de les observer avec des copains, de goûter tout le suc de la relation. Au début du séjour donnez leur vraiment du temps et un cadre pour qu'il prennent leurs repères, - après c'est vous qui irez à leur recherche !

N'oublions pas non plus que chaque adulte contribue à la sécurité des lieux. Il doit être sensible à ce qui se déroule devant lui. Il ne cesse jamais d'être responsable de ses enfants. Lorsque c'est nécessaire – et même s'il s'agit des enfants des autres - il intervient pour poser des limites ou les rappeler. Car, naturellement, mais cela va encore mieux en le disant, les batailles de pomme de pins ou de pierres, les bagarres, les injures ne sont pas possibles à l'Espace du possible. Cette attitude d'ingérence est saine et permet de trouver des solutions à bien des problèmes.

Enfin, de façon formelle, ou informelle, l'Espace est aussi le lieu pour partager avec d'autres parents vos interrogations, parler de ce qui vous préoccupe, vos maladresses, vos réussites.

### ► Un loup ou une fée

S'occuper des enfants en se rappelant les leçons de la grande Françoise Dolto. Elle racontait par exemple comment s'y prendre pour maquiller un enfant dans une kermesse, une fête. On peut certes le maquiller en loup ou en fée comme il l'a demandé ou plutôt comme on imagine soi-même un loup ou une fée. On peut aussi le faire en interaction avec lui. Tu veux être maquillée en fée ? Très bien ! C'est comment des yeux de

fée ? De grands yeux avec du bleu... d'accord. Et une bouche de fée ? Et on continue , on aide l'enfant à entrer dans le personnage. Comment elle parle la fée ? Comment elle marche ? L'enfant va entrer dans un récit. Alors c'est une toute autre histoire...

## **ENNÉAGRAMME**

Il s'agit d'une approche systémique, à partir de neuf rôles, qui permettent d'évoluer et de s'orienter dans la vie personnelle et sociale. Perfectionniste, protecteur, battant, artiste, observateur, loyaliste, débrouillard ou chef... autant de repères dans une équipe ou un groupe pour pointer les différences et les pistes d'évolution de chacun. De cet outil millénaire Gurdjieff disait qu'il était à la fois le mouvement perpétuel et la pierre philosophale. Quel programme !

## **ENTRE-DEUX**

C'est le thème de l'année 2007, inspirée du livre de Daniel Sibony, « Entre deux », et des mots du poète François Cheng : « L'infini n'est autre Que le va-et-vient Entre ce qui s'offre Et ce qui se cherche. Va-et-vient sans fin Entre arbre et oiseau, Entre source et nuage. L' Entre, cette zone de floue, ces moments où nos habitudes lâchent prise, où l'on devient sensible à la grâce d'un paysage, d'une mélodie, d'un sourire... » L'entre-deux c'est tout ce qui fait passerelle, ce qui se construit, pas à pas, toi et moi. Avec nos difficultés, nos exigences, nos désirs, on va faire advenir un espace commun, partagé, où chacun de nous, après avoir lucidement renoncé ou mis de côté certaines demandes, pourra s'épanouir avec l'autre. Dans le tango argentin ce sera l'espace rond et entre les bras des danseurs : là où tout se passe...

Cultiver l'entre-deux c'est aussi accepter les transitions, qui m'échappent, accueillir l'émergence de quelque chose qui n'est pas de moi, laisser venir l'indéterminé. Un exemple très simple : j'ai préparé un repas pour des amis, tout est parfaitement organisé, je contrôle ! Tellement que je ne sais pas m'arrêter, apprécier ce moment imprévu d'un ami qui se met à chanter. J'ai mon dessert à préparer ! C'est la même chose quand on prépare une fête, un atelier : c'est très important de préparer mais arrive un moment où il faut savoir lâcher accueillir l'instant.

## ENTRE MER ET FORÊT

Créé en 1977 à Meschers-sur-Gironde , à neuf kilomètres au sud de Royan, à 150 mètres de la mer , « Entre mer et forêt » est un camping sur treize hectares, dans un superbe parc boisé, vallonné, planté d'essences souvent rares. Le lieu se présente avant tout comme un territoire à explorer. Ce camping aux normes habituelles ne ressemble pourtant pas à un camping habituel. Les voitures sont parquées à l'entrée du terrain, on pourrait mettre 3000 personnes mais on en accueille 600 au maximum, il n'y a pas de salle télé mais 2000m<sup>2</sup> d'espaces couverts réservés aux activités (des téléviseurs sont bien là mais réservées aux montages vidéo ). Il n'y a pas d'allées rectilignes qui sillonnent le parc mais des chemins qui serpentent, montent et descendent, des pelouses fleuries, des bougainvillées, des mimosas, des lauriers-roses, des terrasses à l'ombre des pins, et au centre un étang où se dressent séquoias et peupliers, où chantent les oiseaux. Tout le lieu est au service des désirs et des idées de ses habitants, seul ou à plusieurs : faire la sieste dans le hamac sous les arbres ou organiser une partie de pêche à la ligne.

Hébergement : chalets, mobil-home entier ou à partager ; caravanes et tentes à louer.

Dormir sous la tente, quel plaisir ! On sent l'humidité de l'air, le vent qui souffle, la fraîcheur au petit matin. On remonte son duvet jusqu'au nez, on écoute le chant d'un oiseau lève-tôt et on se rendort... Julie.

## ESPACE DU POSSIBLE

Situé sur le camping « Entre mer et forêt », l'Espace « Jardiner ses possibles » propose d'autres vacances, culturelles et créatives, avec un éventail exceptionnel d'activités, qui s'organisent à partir des propositions et des initiatives de ses membres. Pas de formule toute faite : il y a autant d'Espaces que de personnes présentes... Les possibilités de parcours sont, en effet, très différentes, depuis celui qui accompagne, sans a priori, son amie et découvre le tai-chi jusqu'à l'inconditionnel qui vient chaque année faire son miel d'ateliers. L'Espace est comparable à une grande gare : il y a sans cesse des trains qui partent pour des destinations affichées et suivant mes besoins je peux toujours monter dans un train ou en descendre pour un farniente sur la plage toute proche !

« O mon âme, n'aspire pas à la vie éternelle mais épuise le champ des possibles... » disait le poète Pindare. Tout n'est évidemment pas possible. Bien sûr que chacun de nous a ses propres limites. Bien sûr que nous ne sommes pas tout-puissants. Reste qu'à l'Espace on peut

prendre des risques mesurés. Le contexte riche et interactif permet de travailler ses représentations – celles qui nous limitent – mettre ses peurs entre parenthèses. On peut concrètement explorer, ouvrir des portes, dynamiser son intuition, écouter ses désirs, quitte à y renoncer ensuite. Bref avancer.

Mais l'Espace ne se limite pas au lieu « Entre mer et forêt ». C'est d'abord un état d'esprit, une façon d'être « spacieux » ! C'est-à-dire ? Un art de vivre le quotidien, une poétisation de nos rituels, une priorité donnée à l'imaginaire, une volonté d'esthétisation, une écoute bienveillante de l'autre. Et tout cela peut exister ailleurs qu'à Meschers : dans un café lyonnais, dans un pique nique sur le lac de Genève, au bois de Vincennes à Paris, dans un jardin de banlieue ... A vous de jouer.

Voir Expérimenter

## **ETHNOLOGUE / ANTHROPOLOGUE**

L'Espace constitue un lieu d'entraînement à l'observation participante et impliquée. Bel exercice de décentrement : je m'oublie et m'ouvre à l'inconnu, je laisse tomber mes formats habituels. Je rends le familier étrange et étrange le familier. J'ouvre les yeux et je rentre dans le monde de l'autre, je joue les ethnologues qui, pour comprendre les tribus, vivent avec eux... Comment peut-on être persan ? S'interrogeait Montesquieu. Comment vit un Inuit ? C'est passionnant de le découvrir sur ARTE. Oui ! Mais comment ça vit un comptable si je suis artiste ? Comment ça vit un antiquaire si je suis éducateur des rues ? Comment un garçon de 4 ans ou une adolescente voit l'adulte que je suis et vice versa, c'est aussi passionnant. Un monde qui ouvre ses portes et qui ouvre celles de mon esprit. Un regard décalé sur autrui, tendre et amusé qui repose...

*« Ne rencontrer jamais que soi-même me paraît de l'ordre de la malédiction ! »*

Pascal Bruckner

## **EXPÉRIMENTER**

Expérimenter c'est s'ouvrir au possible. Expérimenter, pour beaucoup, fait partie des vacances.

Le cadre matériel élémentaire est assuré par une poignée de responsables à l'écoute des envies : le flou d'un projet est accepté dans un premier temps car il est synonyme d'éclosions nouvelles. L'imprévu n'est pas synonyme de gêne mais d'opportunité. Le désir est pris au bond. A une proposition on ne dit pas « pourquoi ? » mais « pourquoi pas ! ».



L'anti-Espace, le refus d'ouvrir la porte au possible est joliment illustré par une anecdote de l'écrivain paysagiste Gilles Clément . « Un jardinier coupait tout ensemble fleurs fanées et fraîches. Il les entassait dans une brouette pour les jeter. Pourquoi coupez-vous les fleurs en bon état demande un passant. Je m'avance, monsieur ! »

L'Espace est un creuset où tester des projets. C'est un lieu pour choisir, s'essayer puis éventuellement passer à autre chose. On avance par essai, tâtonnement, voire en se trompant, on saisit les occasions de mettre la barre un peu plus haut dans un domaine qu'on connaît déjà – je sais danser la salsa, je vais tenter le tango argentin – ou d'en explorer un parfaitement nouveau –, les couleurs m'enchantent mais je ne sais pas du tout dessiner. J'essaie !

Que restera-t-il de cette effervescence joyeuse à la fin de l'été quand « sur la plage abandonnée coquillages et crustacés... » Des enquêtes montrent que les vacances espaciennes se prolongent dans le domaine personnel et relationnel. De plus en plus, dans une société qui exige l'adaptation, voire le changement professionnel, on demande à l'Espace de servir de tremplin, de lieu-test, de fourbir les armes pour l'avenir !

Voir Oser

*« Comme il connaissait mes capacités à faire aimer la danse, un ami m'a inscrit sur les panneaux comme animatrice d'atelier, raconte Morgane. Il croyait en moi et a tout mis en place pour que je fasse cet atelier. Les retours ont été très positifs. Dès la rentrée à Paris, je me suis organisée pour donner des cours de danse. Aujourd'hui je fais de la danse en solo. L'Espace m'a vraiment servi de tremplin. »*

*« Les ateliers ont des répercussions au-delà de l'Espace, ils se prolongent. Ainsi l'atelier d'écriture que j'ai suivi m'a aidé trois ans plus tard dans l'écriture de mes spectacles pour enfants. »*

Marie-Christine, artiste pédagogue.

*« Je suis responsable de la communication d'une grande entreprise. A l'Espace, j'ai suivi un atelier de commedia dell'arte avec une comédienne professionnelle, Lydia Biondi. Je me suis souvenu de ma fascination d'enfant pour un décor tournant de commedia dell'arte et aussi que j'ai la double nationalité française et italienne.. L'année suivante j'ai lancé un atelier sur « ne faites pas psy-psy sur vos projets » qui se terminait par un peu de commedia dell'arte. Des comédiens de Bordeaux m'ont demandé de créer un spectacle. J'ai découvert une vraie vocation à l'Espace. »*

Luigi.

## EXPRESSION ARTISTIQUE

Les ateliers de l'Espace ont dépassé le culte de la sacro-sainte spontanéité, l'expression de soi pure et dure, qui étaient de mise jusqu'au début des années 90. Aujourd'hui, ils se placent davantage sous le signe de la créativité. Il n'est plus seulement question de jeter une émotion forte sur le papier ou la toile. On pousse les gens vers une forme d'exigence qui ne s'oppose pas pour autant au plaisir » explique Nicole Yanni, metteuse en scène et comédienne. « Je crois que l'Espace peut être un lieu où les gens comprennent certaines des choses qui ont trait à la création en tant que telle. Pour cela il faut leur donner des clés : sinon, jamais leurs vacances ici ne leur donneront accès au théâtre contemporain. Ce que je dis pour le théâtre vaut évidemment pour la peinture ou l'écriture. La création ce n'est jamais l'amnésie culturelle. ». Oui, la créativité se nourrit du patrimoine, de la connaissance des œuvres. On « braconne », chez les maîtres, clés, recettes et tours de main, on fait son miel... Et naturellement la créativité se nourrit de travail ; on connaît la fameuse ( et bien fondée) formule : 90% de transpiration, 10% d'inspiration. Aussi, une fois passée le délicieux temps de la découverte et du rêve, celui du premier atelier - et on aurait bien tort de se le refuser - vient celui du choix, de l'effort de longue haleine. Si je décide de m'investir dans une discipline, une longue route m'attend.

Mais qu'on soit dans l'expérimentation ou déjà bien engagée dans une forme d'art, les ateliers de l'Espace misent sur la qualité certes des intervenants mais aussi des outils. Ainsi de l'atelier pierre. Travailler sur du béton cellulaire ou sur... de l'albâtre, ce n'est pas la même chose. La petite participation financière vaut le coup. Parallèlement des ateliers plus légers, hors programme, proposés au dernier moment, continuent à exister. Enfin, l'Espace se tourne vers la rencontre d'artistes de disciplines différentes qui ouvrent des fenêtres et lancent des ponts, bref alimentent la créativité du lieu.

Voir Open Space

## EXTIME

Un néologisme, un mot nouveau pour dire le rôle agissant de l'intériorité dans la construction de l'individu moderne et ses socialisations émergentes. Ce peut être dévoyé vers l'exhibitionnisme ou au contraire une véritable découverte de l'universel par l'intérieur. Notre point d'assemblage bouge il se fait au sein même de l'individu. Nous sommes moins dans une identité pour l'autre que pour soi.

L'intériorité se cultive dans des activités et des ambiances protégées spécifiques où elle peut grandir. Elle naît et se renforce petit à petit par des partages de qualité ; ces partages débordent du cadre traditionnel réservé au couple ou à la famille. Le processus a en effet besoin de médiation particulière, d'espaces où le « je » va pouvoir émerger, se découvrir « autre », tisser des liens avec le monde. Mon intimité va pouvoir se socialiser dans la reconnaissance et l'épanouissement de mes goûts, de ma sensibilité, de mon histoire, de mon patrimoine culturel. Ces espaces sont ceux du développement personnel, ceux des ateliers de médiation comme l'écriture ou les arts plastiques.

Aujourd'hui on est amené à parler de soi. Pas vraiment le choix. Pourquoi tu es journaliste ? Prof ? C'est quoi être mère ? C'est quoi pour toi d'être catholique, athée, musulman, juif, animiste, agnostique ?... Avant on s'exprimait par cliché. On n'avait pas à répondre personnellement. Les dictons servaient de pensées. Que ressentez-vous à l'annonce de cet accident ? Réponse : Tant va la cruche à l'eau qu'un jour elle se casse ! Terminé, rien à rajouter ! Aujourd'hui nous sommes interpellés sur notre « assemblage » personnel, sur notre place spécifique, celle que nous avons déterminée et non plus celle donnée par le corps social. Passionnante mais lourde charge !

La culture de l'extime commence très petit : Même dans le désir de nos antécédents, elle peut être favorisée ou inhibée dans l'œuf, en « mettant la honte » comme disent les « djeuns ». Exemple : un enfant court, il tombe, il est choqué, ses parents peuvent le rabrouer ou le surcharger de leur inquiétude. Ils peuvent aussi prendre le temps de l'écouter, lui permettre de dire ce qu'il ressent, dans quelle partie de son corps ? La peur qu'il a eue ? Sa surprise ? Qu'est ce qui s'est passé pour lui... C'est le « parle être » de Françoise Dolto qui permet de pister les ressentis et de mettre du sens et des mots au cœur même de l'expérience. Cette approche « du fil de soi » est cumulative, une véritable compétence se construit tant chez les parents que chez l'enfant dans l'exemple présenté, mais de façon plus large dans cette faculté à s'ouvrir dans un environnement contenant qui prend suffisamment bien soin de moi. Ronald Winnicott à parler d'espace transitionnel et potentiel.

Dans l'extime chacun élabore son récit particulier. Et la résonance d'un autre à l'attitude bienveillante cimente cette construction. Je suis un des six milliards de bipèdes sur la terre et voilà qui je suis ! Extimer, c'est trouver son récit, son authenticité. Comme dans un journal qui ne serait plus intime mais extime – et d'ailleurs ne l'a-t-il pas toujours été ? J'apprends les percussions, je m'essaie à la

sculpture, j'écris un conte... et le groupe contenant m'aide à m'affirmer. A déconstruire et reconstruire mon « je » incertain, constamment renouvelé et qui pourtant s'incarne progressivement. C'est le processus d'individuation. Je me lance et l'autre me reçoit. Il me permet de mettre en jeu mon intimité - et donc ma fragilité - qui est une des conditions de la créativité. Ainsi l'Espace favorise la capacité d'être « passeur », d'être en résonance avec ce qui est en train de se faire, chez l'autre : apprentissage, découverte, remise en cause, projet...



## FÊTE

Il y a les fêtes – les somptueuses fêtes de l'Espace - et il y a l'esprit de fête. Car il y a toujours quelque chose à fêter, à célébrer, toujours un prétexte pour rendre le quotidien plus joyeux, en vacances mais aussi quand je rentre ; un bon vin et des verres que j'étreigne, la vigne vierge rougissante vue de ma fenêtre, un anniversaire, des fleurs sur le bord du chemin, une musique que je découvre. Cultivons ces mini-fêtes des sens à la Delerm, façon « première gorgée de bière », donnons leur du sens.

### Happy birthday !

*« Fêter un anniversaire c'est dire : je suis heureux que tu sois né, je me réjouis que tu existes. C'est inviter, aussi, celui qu'on aime à ne jamais cesser de naître et de renaître, à s'inscrire toujours davantage dans le mouvement de la vie. L'anniversaire est la fête du oui. »*

Denis Marquet, écrivain.



## GÉNÉROSITÉ

Charité bien ordonnée commence par soi même. Mais le petit effort de chacun pour donner un peu de son temps et de son attention aux autres nous sort de la pauvreté relationnelle, du chacun pour soi un peu tristounet. La générosité permet une grande souplesse dans les échanges. Si je sais que ce jour est celui de l'anniversaire de Thomas, je peux me débrouiller pour qu'il y ait gâteau et bougies et le tout sera partagé avec ceux qui sont autour. Si je vois quelqu'un tout à fait hors du coup, seule dans son coin, je peux aller vers elle. Si je suis détenteur d'un savoir, par exemple j'ai beaucoup baroudé en Asie, je peux proposer d'en faire bénéficier ceux qui le désirent, des voyageurs désirants et débutants ! Ce sont ces petits gestes qui font boule de neige et créent la fluidité et l'abondance.

Même baignés dans un monde matérialiste, nous avons tous besoin de relations qui échappent aux notions de prix, de commerce, de rendement » affirme Alain Caillé, sociologue, auteur de « L'esprit du don ». L'Espace encourage et favorise cette capacité de don qui nous sort de la dimension du profit, qui fonctionne comme un sésame dans les relations sociales.

Voir Grandes Oreilles

### ► Vitamines

A conditions de santé égales, la mortalité de ceux qui participent à des activités bénévoles est inférieure de 60% à celle des gens qui ne le font pas » assure David Servan Schreiber dans son livre « Guérir ». Le chiffre laisse rêveur mais que générosité et chaleur humaine soient des vitamines pour le cœur et pour le corps, qui en doutera ?

## GESTALT

Inventée par Fritz Perls, la gestalt pose l'unicité du corps et de l'esprit et facilite l'exploration créative de " l'ici et maintenant ". Elle permet d'expérimenter, en soi-même, des choix possibles avant de se décider. Elle s'appuie sur des données concrètes, en repérant la part de limites et de créativité qui constitue les différentes facettes de notre personnalité, insiste sur « l'ajustement créateur » entre principe de plaisir et principe de réalité.

## **GOVERNANCE**

Osons la comparaison. Comme les pays en développement nous avons été colonisés – et chacun sait bien les servitudes qui pèsent encore sur lui... Il est temps désormais de passer à la gouvernance de nos existences. Autrement dit se prendre en charge, piloter sa vie, activer ses potentialités.

## **GRANDES OREILLES /COACHING**

Les Grandes Oreilles sont une institution 100 % maison. Il s'agit d'un groupe de deux à six personnes au service de celles et ceux qui ont besoin d'être écoutés. Ce ne sont pas des thérapeutes : ils renseignent, orientent, rassurent si on est dans le creux de la vague. Autrement dit La Grande Oreille » s'assoit avec » et elle écoute. L'objectif : vous aider à profiter au mieux de votre séjour. On peut les rencontrer trois fois et pas plus d'une demi-heure.

Mais il est également possible de demander à certaines Grandes Oreilles professionnelles un suivi sur un projet particulier, un coaching léger en quelque sorte. A la façon d'un coach classique mais sur un temps beaucoup plus court, c'est un accompagnement sur un bout de chemin, une façon d'aider la personne à se saisir de ses faiblesses et de ses forces pour mobiliser son potentiel de croissance. J'ai envie de travailler ma forme, j'envisage de devenir formateur... mon coach de vacances va me guider pour bien poser ma problématique, me stimuler, m'orienter, me faire rencontrer des Espaciens-ressources. Le concept des Grandes Oreilles est en train d'essaimer dans des cafés. Une association a vu le jour. A suivre.

## **GROUPE**

Petits, grands, durables, éphémères, les groupes font - depuis toujours - l'Espace. Ils sont des leviers formidables qu'il faut pourtant contrôler sous peine de se faire englober. En une semaine les groupes vont se faire, se constituer, exister par eux-mêmes. Il y aura d'abord le temps de l'inclusion où chacun se connaît et se reconnaît ; puis la reconnaissance des règles propres à chaque groupe et le développement du sentiment d'appartenance ; enfin la sortie du groupe et l'atterrissage. Il est intéressant d'avoir quelques idées sur la façon dont fonctionne un groupe et par exemple les notions de « bouc émissaire » et d'« illusion groupale ». Pour le premier, c'est à l'animateur qu'incombe la protection de chaque membre du groupe et

d'abord du ou des plus faibles. Quant à l'illusion groupale, très positive sur le moment puisqu'elle correspond à une phase obligatoire de régression, elle est aussi, comme son nom l'indique, trompeuse, et il est parfois difficile d'y renoncer. Ainsi des textes que j'ai écrits en atelier, et qui ont profondément ému les autres participants, laisseront peut-être de marbre un ami, même intime, quand je lui lirai à Paris. De la même façon l'envie fréquente du groupe d'écrivains de réaliser un recueil de leurs textes est une jolie idée sauf à gamberger sur la possibilité de leur trouver un éditeur... L'enchantement du groupe se défait à la fin de la semaine et c'est normal, on insiste pour que chaque proposant vive et procure la séparation et le retour dans les vies respectives.

Tout cela n'empêche pas la solitude de rester pourtant, même à l'Espace, la pierre de touche de notre existence. C'est la découverte de cette solitude (on pourrait tout aussi bien dire le manque) comme condition permanente de l'homme qui permet le bon fonctionnement d'un groupe, la bonne « reliance » des uns au autres. « *Solitaires et solidaires* » explique Marcel Bolle De Bal. Solidaires parce que solitaires. Reconnaissons nos solitudes et tant mieux si on arrive à créer quelque chose ensemble. Sinon tant pis. Fritz Perls, le fondateur de la gestalt, dit : « Je ne suis pas là pour répondre à ton attente. Tu n'es pas là non plus pour répondre à la mienne. Accepter cette vérité, refuser la chimère fusionnelle et l'illusion groupale est une attitude indispensable qui permet un rapport authentique avec les autres. »

Voir Enchantement, Enchantillonnage, Intelligence collective

## **(LA) GUÊPIÈRE**

Elle bourdonne comme une ruche car café, thé et tisanes s'y concoctent à toute heure. On y chauffe et réchauffe aussi ses repas. La Guêpière est d'abord réservée aux familles et aux individuels : un accord est nécessaire pour y préparer de la cuisine destinée à des groupes. Après 23 heures, le calme y est de rigueur.



## **HATHA-YOGA**

Un yoga physique, une forme de relaxation, mais aussi de maîtrise de soi. Bon pour le corps et pour l'esprit ! Une discipline posturale sous la houlette de 5000 ans de tradition indienne, ça ne se refuse pas...

## **HISTOIRE DE L'ESPACE**

Il y a de multiples façons de raconter les débuts de l'Espace. Et d'Yves Donnars. Un père médecin psychosomaticien, pionnier des médecines douces et des techniques psychosomatiques. Un entourage de personnes investies dans des démarches philosophiques, médicales, psychanalytiques, scientifique, sociales, artistiques... Voilà pour nourrir et affiner la curiosité de l'enfant et de l'adolescent. Et puis au milieu des années soixante-dix, Yves rencontre la psychologie humaniste à travers le premier congrès de l'Association internationale de psychologie humaniste à Paris Dauphine, mais également à l'université d'été Ordiss, à Arundel en Angleterre. Il découvre « un art de vivre » établie sur une toute nouvelle façon pluridisciplinaire et expérientielle de transmettre, avec des ateliers où il s'agit s'impliquer de s'entraîner, puis de comprendre au lieu de faire l'inverse.

Mais c'est au Canada qu'il puise cette sensation du « possible ».

A travers l'expérience des grands espaces au sens propre et au figuré, à travers l'Amérique du nord qui valorise l'innovation et fait confiance aux personnes qui se lancent, qui propose les moyens d'entreprendre. C'est aussi dans ce pays qu'Yves Donnars, psychosociologue, se forme à la gestalt, à l'analyse bioénergétique et à l'analyse transactionnelle. Il réunit des amis dans la mouvance des « groupes de croissance et du mouvement du potentiel humain » dans le but de créer des vacances expérimentales. Il est influencé par Max Pages avec lequel il fait un DEA de psychosociologie, rencontre la dynamique de groupe de Kurt Lewin, l'analyse institutionnelle avec Guatary et un contrôle analytique avec Jacque Gagey.

Carole Bureau, Jerome Liss, Jacques Salzer, Jacqueline Barbin, Michel Lobrot et bien d'autres ont été les premières personnes à marquer et à inventer l'Espace.



Au début l'idée est de trouver un lieu en région parisienne. Puis, faute de moyens financiers, elle évolue vers un vaste terrain familial à Meschers - sur lequel il y avait déjà un projet de camping de 2000 personnes et qui bifurque donc vers un projet beaucoup plus amusant ! On pourrait le résumer ainsi : un lieu de vacances, de vie et de partage avec un moteur le désir d'exploration.

Quelle était cette exploration? Sur la ligne d'anthropologues comme les Mead, on pouvait penser que la nature humaine est malléable. On pouvait argumenter que les sciences humaines ayant réalisés de grands progrès ceux-ci devaient s'appliquer concrètement au mieux vivre. L'idée force était que chaque homme - et pas seulement une élite - a besoin de s'éduquer tout au long de son existence, apprendre à mieux habiter son corps, développer sa capacité à créer du lien, à gérer ses émotions, ses pensées, être capable de réaliser des projets pertinents. Comment ? En stimulant l'envie d'explorer. Comment à nouveau ? Par la mise en pratique, par le corps - la praxis - véritable bouleversement dans une société très axée sur la théorie. L'Espace était le lieu par excellence de cette pratique. On pouvait y découvrir gestalt, analyse bioénergétique, sophrologie, rebirth, focusing, analyse systémique, sociodrame, théâtre impro, ateliers d'écritures, analyse transactionnelle, éveil par la méditation et bien d'autre encore... Toutes ces techniques avaient en commun de chercher une troisième voie à la psychanalyse et au comportementalisme. Aujourd'hui on qualifierait la démarche de cognitive.

C'était aussi une forme réorganisation par rapport à « la contre culture » qui avait touché l'ensemble du monde occidental. Illustré en France par mai 68, ce mouvement avait certes représenté un grand espoir de changement de la société mais était demeuré aveugle à la nécessaire remise en question intérieure de chaque individu. La démarche, un brin utopique c'est vrai, était : « un autre monde est possible » peut être, mais petit à petit, en commençant par soi même et dans son proche environnement. « Small is beauty full », « just do it », disait Thery Rubin.

Cet espoir, avec ses techniques de « travail sur soi », s'est peu à peu répandu, notamment à la fac de Vincennes, et des articles dans la presse ont commencé à en parler. Il drainait, y compris à l'Espace, des gens qui rêvaient d'une société plus chaleureuse, d'un monde où l'imagination serait active. N'oublions pas que le mur de Berlin était toujours debout et que les plus grands dégâts du libéralisme étaient encore à venir. Dans cette ouverture, des îlots de réflexion projetaient même de pouvoir lier épanouissement personnel et productivité de

l'entreprise. L'idée en tout cas, faisait son chemin jusqu'au sein des DRH de multinationales comme Shell ou IBM ou à la chambre de commerce de Paris. On était dans un mouvement porteur de fraternité et de sororité, un creuset où les gens s'essayaient. On était aussi dans une vaste illusion de toute puissance : celle que les transformations, tant individuelles que collectives, iraient vite, qu'elles se feraient quasi automatiquement. Bref le grand soir !

Dans le milieu des années 80, la tendance s'est accentuée vers davantage de thérapeutique et de technicisme et le marché du « développement personnel » a progressé, avec ses richesses et ses limites. A l'Espace on avait la possibilité – et la chance - de suivre l'évolution de chacun et des techniques d'une année sur l'autre. On s'est vite aperçu que la décharge émotionnelle était tout aussi efficace si elle se passait à minima et contre performante si elle n'était pas dosée – Trop forte la personne sortait de sa zone de résilience et, inhibée par la peur, elle risquait de renforcer ses blocages. On a vu que la démarche d'épanouissement prenait du temps et passait par l'acceptation des difficultés ordinaires. « Je ne suis pas l'enfant idéal de parents idéaux. » C'est toute la différence entre le moi idéal irréaliste et l'idéal du moi qui tient compte de la réalité.

C'est ainsi qu'on a appris à relativiser. La période des vacances stimule le jeu mais attention au « comme si » qui nous amène à nous-« prendre pour quelqu'un d'autre »-expression de nos amis québécois ! On est revenu de la toute puissance – de ce « temps ivre de positivité » dirait l'écrivain Pascal Bruckner. On a admis que la progression d'une personne est longue, qu'elle demande beaucoup de travail, qu'elle n'est pas linéaire : il y a des avancées, des périodes de deuil, des reculs, des périodes de chaos à traverser. Enfin le principe de réalité avait droit de citer face au principe de plaisir omniprésent. Sans perdre l'ouverture à l'enchantement et le droit à la petite folie.

Vint le temps du New Age, avec certes des éléments positifs d'enchantement – qui résistent à la magie des bougies ! – et l'envie compréhensible, dans un univers de stress, de s'offrir une dérive du côté de l'éthéré, du nuageux. La pensée molle. Tout est dans tout et réciproquement... A l'Espace on est resté plutôt réservé. Ainsi il n'y a jamais eu d'atelier d'astrologie référencé sur la plaquette, les tarots n'ont jamais servi que de supports de projection mais pas de divination - dans un premier temps le prédictif réduit le stress ; dans un deuxième, il peut amoindrir les capacités de réponse personnelle.

Quant à la thérapie, c'est une dimension qui a toujours existé et existe de façon sous-jacente. Mais on ne vient pas la faire à l'Espace.

A la différence des marchands de bonheur, il est clairement dit – y compris dans la Charte - qu'on ne règle pas en une semaine ou deux des problèmes de fond, couple, professionnel ou autre. On rappelle d'ailleurs le risque pour certaines personnes à alimenter leurs résistances dans la pratique du développement personnel. Une échappatoire qui leur évite la confrontation à une thérapie sérieuse et bénéfique. Pas de séance de rebirth à l'Espace, ni d'hypnose lourde donc – on utilisera les suggestions pour ouvrir l'imaginaire mais on ne fera pas de travail sur les phobies. Répétons-le : on est plus dans le présent et l'avenir que dans le passé.

Une autre grande étape devait marquer l'identité de l'Espace, celle des grands moments festifs. Ceux qui ont vu la « Carmen espacienne », et les UHT ne l'oublieront jamais ! Cette belle tradition des fêtes – qui mobilise l'intelligence, le savoir-faire et la créativité de chacun et qui illustre à merveille la force d'une dynamique de groupe bien orchestrée – se perpétue mais elle est moins dévoreuse de temps. Est restée de cette période une étonnante efficacité ( la meilleure illustration en est sans doute la plonge sous la houlette de Dédé) qui a fait dire à un ami sabra que l'Espace avait des ressemblance avec les kibboutz d'autrefois ! Evolution donc du lieu qui est devenu une pépinière de projets... individuels. Il est beaucoup plus polyphonique que dans le passé : il contient lui-même de multiples espaces et chacun peut créer le sien.

Enfin la tendance forte est maintenant vacancière, éducative et intégrative passant le plus souvent par les médiations artistique, sensible, relationnelles, ludiques – le théâtre, l'écriture, la peinture...- le « remaniement créatif » qui à la fois donne la distance et délivre. Que ce soit la page, la terre, la toile, la scène, je peux dire ce que je veux : le passage par l'objet artistique me protège et protège les autres. La culture thérapeutique sous jacente existe parmi d'autres référentiels, de toute évidence mais elle est. Nous sommes dans le domaine de l'épanouissement.

### ► Les créatifs culturels

Un quart environ des citoyens américains seraient sympathisants d'un système de valeurs et de comportement innovant, ouvert à la solidarité, à l'écologie, aux valeurs féminines et à l'éveil intérieur. Et le même phénomène serait en train de se passer de ce côté-ci de

l'Atlantique. Catégoriquement niés par les politiques et les médias, ces créateurs de nouvelles cultures constitueraient le départ d'une culture post-moderne. Valeur n° 1 : vivre sa vie comme un engagement responsable et cohérent vis-à-vis de soi-même, vis-à-vis des autres et vis-à-vis de la biosphère. Leurs mots-clés sont : congruence, interaction, énergie. Ils sont les héritiers des mouvements apparus dans les années 60 : féministes, pacifistes, écologistes, alter-consommateurs ... Leur faiblesse (majeure) : il leur manque la conscience d'eux-mêmes en tant que groupe.

Une grande partie des membres de notre association, rentrerait sans le savoir dans cette catégorie plutôt sympathique non ?

## **HOUELLEBECQ**

On connaît l'histoire. Celle du roman « Particules élémentaires » de cet écrivain dont les prises de position idéologiques provocantes et le cynisme affiché vont au bout des ongles de plus d'un et surtout de plus d'une. Car Michel Houellebecq ne peut se flatter d'un féminisme exacerbé ! L'image des femmes dans « Les particules élémentaires » y était particulièrement glauque. On se souvient aussi peut-être du procès motivé par le fait que les errances des personnages se déroulaient, sous le masque transparent du « Lieu du changement », à l'Espace du Possible. Mais d'une certaine façon Houellebecq - qui est venu cinq années à l'Espace - est l'illustration de la réussite de l'Espace ! Participer, puis animer ici des groupes d'écriture ou chanter en public l'ont sans doute aidé à vaincre une timidité handicapante et à libérer sa créativité. Certains disent qu'il aurait du venir encore plus longtemps pour être tout à fait dans ses baskets... Mais, plus heureux, aurait-il eu un tel succès ?



## ILE

Des enfants pêchent des têtards, deux canards se chamaillent, une femme essaie de prendre les reflets de l'eau au bout de son pinceau. Les Lotus et non des nénuphars progressent sur l'eau. Le festival art-présence à vu l'érection d'un arbre multi sensoriel. Des siestes y sont organisées. Cela se passe au bord de l'étang, dans l'Ile...

## INCERTITUDE

Qui sait ce de quoi sera fait demain ? S'entraîner à gérer l'incertitude ou le chaos, d'autres diront, façon Edgar Morin « manager la complexité », est une nécessité vitale, tant dans ses relations personnelles que professionnelles. L'incertitude n'est pas confortable mais elle est porteuse de richesses, la certitude est restrictive. On mesure son degré d'épanouissement à sa capacité à gérer l'indéterminé – à l'opposé de celui qui renonce à penser, à douter et s'en remet aux diktats d'un gourou. Eviter donc de croire au magico-magique faussement rassurant pour se concentrer et agir sur les éléments qui dépendent directement de nous.

## INGÉRENCE

Terme contemporain s'il en est, n'est ce pas monsieur Kouchner, qu'on pourrait résumer par le courage de dire et d'intervenir quand on n'est pas d'accord. On peut faire comme les quatre singes de la tradition : ne pas voir, ne pas entendre, ne pas sentir, ne pas réagir quand un comportement déraile, une situation se grippe, un problème s'amplifie, du matériel s'abîme. On peut aussi s'ingérer, délicatement, mettre sa goutte d'huile, sans pour autant se substituer au responsable. La vie collective se nourrit d'une dose d'ingérence appropriée.

## INITIATION

Lieu d'apprentissage et de découvertes, l'Espace n'est pas étranger aux notions de transmission, d'initiation. S'initier c'est se mettre sur un chemin. Cela se fait en rencontrant un « allumeur de réverbères » ! Ce qui n'a pas forcément eu lieu avec le père peut ici avoir lieu avec les pairs, avec les frères, même si cet échange est limité dans le temps et l'espace. Celui qui est initiateur doit savoir que lui aussi a été apprenti et le sera à nouveau un jour ou l'autre. Il doit travailler à comprendre l'autre, sa façon de fonctionner, son univers, ses métaphores personnelles. Ce corps à cœur de l'initiation marie exigence et disponibilité avec un zeste de générosité, une déontologie et beaucoup de souplesse.

Voir Apprentissage, Convivialité, Echange

*Elise est journaliste. Elle a suivi un atelier de tango sensitif avec Jacky. Quand il lui a dit de mettre la même respiration dans son mouvement que dans son écriture, elle a tout de suite compris ce qu'il lui signifiait...*

## INITIATIVE

L'Espace s'adresse à celles et ceux qui ont envie un peu ou beaucoup d'inventer, de créer leurs vacances. Vie quotidienne, participation aux activités, organisation de soirées : les initiatives peuvent prendre mille et une formes et être proposées à tout moment grâce à l'Open Space. Elles génèrent de la richesse et valorisent celui qui les prend. Elles peuvent être légères, mesurées et à géométrie variable : une initiative peut voyager, se transformer en rencontrant celles et ceux qu'elle séduit, intéresse, motive. Une initiative est d'autant plus réussie qu'elle s'inscrit dans les rythmes de vie collective et qu'elle s'accompagne, si nécessaire, d'un échange avec un des responsables de l'association.

Voir Crieur, Expérimenter, Grandes oreilles-Coaching, Open Space, Panneaux

## INSPIRATION, INTUITION.

On estime que 80% de nos décisions sont prises grâce à notre intuition. Intuition qui est elle-même favorisée par des situations particulières. Beaucoup de participants nous ont fait part de décisions mûries et prises à la faveur du climat particulier de l'Espace. C'est le cas d'Alain qui, découvrant le plaisir de la sculpture sur pierre, a réalisé qu'il avait bien d'autres talents que celui de dirigeant d'entreprise. C'est

ainsi qu'il a sauté le pas et vendu son entreprise au bon moment. Beaucoup d'ateliers, de moments, d'ambiances sont propices à l'inspiration. Repérons-les, servons nous en !

## **INTELLIGENCE PARTICIPATIVE (OU COLLECTIVE)**

« Chez vous deux plus deux font quatre, chez nous, disait un sage chinois, deux et deux font vingt-deux... » Il arrive aussi que deux plus deux fassent moins que deux ! Autrement dit « la pensée de groupe » est régressive et fusionnelle - souvenons-nous de la chanson de Brassens : « quand on est plus de deux, on est une bande de... ». En groupe, nous sommes tous, si nous n'y prenons garde, des moutons. Certains groupes ne sont qu'une collection d'individus sans vraie dynamique d'ensemble, chacun demeurant figés dans son rôle et ses compétences isolées, avec une conscience très réduite des intérêts communs et contracté dans une logique de territoire, sans vrai partage entre les individus, sans idée qu'il y a des enjeux à vivre collectivement.

Kurt Lewin a été le premier à réfléchir aux bases de l'intelligence participative, on lui doit l'expression « dynamique de groupe ». L'intelligence participative désigne les capacités cognitives d'une communauté résultant des interactions multiples entre ses membres. Les éléments portés à la connaissance des membres de la communauté font qu'ils ne possèdent qu'une perception partielle de l'environnement et n'ont pas conscience de la totalité des éléments qui influencent le groupe. Des agents au comportement très simple peuvent ainsi accomplir des tâches apparemment très complexes grâce à un mécanisme fondamental appelé synergie. Sous certaines conditions particulières, la synergie créée par la collaboration fait émerger des facultés de représentation, de création et d'apprentissage supérieures à celles des individus isolés.

Apprendre à vivre et faire équipe, s'éveiller à l'action collective, est un des objectifs principaux de notre Association. Il s'agit de mettre en place des logiques transversales où se développent écoute et solidarité. La compétence complexe consiste aussi à savoir dépasser les points de vue divergents ou contradictoires. Dans ce type de groupe, il est important qu'une fraction importante des participants soient « *suffisamment conscients de leurs identités et de leurs complémentarité pour pouvoir les dépasser et se centrer sur le sens et une vision commune* » (V. Lenhardt). Ils portent alors l'ensemble du groupe.

Dans les ateliers, mais aussi dans beaucoup de moments de vie à l'Espace, nous constituons des contextes où chacun est invité à :

1. doser le rythme de sa participation, chacun ayant une fourchette particulière de résilience qu'il convient de ne pas outrepasser : une partie de soi-même doit toujours rester dans la position d'observateur régulateur ;
2. retrouver l'esprit d'exploration, de curiosité propre à l'enfant mais aussi à tout vrai chercheur ;
3. acquérir les ressources pour faire face ;
4. se dépasser avec mesure ;
5. et bien sûr lâcher et vivre le flot de la vie.

Chacun - et a fortiori le proposant - doit permettre l'inclusion du groupe, être sensible à sa répartition dans l'espace, connaître les objectifs de la réunion ou poser la question qui permettra de les clarifier, déterminer qui orchestre les échanges, quel investissement est demandé aux participants, repérer la durée prévue, évaluer la capacité démocratique : le droit d'exprimer son désaccord, de manifester son émotion... Certaines personnes sont naturellement douées pour faire le lien à l'intérieur d'un groupe : elles ne doivent pas hésiter à demander à être facilitateur de groupe si elle sentent cette disposition en elles-mêmes. Chacun a un rôle à jouer. Les groupes à l'Espace fonctionnent un peu comme des ensembles de jazz : grande liberté d'improvisation de chacun, et nécessité de trouver une harmonie d'ensemble et une résonance juste.

L'association s'inspire des notions « d'organisation apprenante ». Fonctionnant sur le bénévolat, une grande part des fonctionnements sont laissés à l'initiative de membres qui prennent en main des parties importantes de l'organisation. *Ex : Les grandes oreilles-coach, la synergie, les soirées, les réunions... Au fur et à mesure les solutions aux difficultés et les innovations trouvées sont intégrées à la marche des semaines suivantes.*

L'énergie de groupe apporte incontestablement un plus :

*« Je suis époustouflée par ce que chacun libère de son potentiel. On avance à une vitesse incomparable. Comme si on gagnait du temps ».*

Marie-Christine, artiste pédagogue.





## **JEU**

Notre société est sans doute malade de ne pas suffisamment jouer, de ne pas assez miser sur la gratuité. Rêver sa vie, découvrir ses possibles, imaginer d'autres comportements, être chirurgien et s'initier à l'aquarelle, en s'accordant le droit à l'erreur, à l'imparfait, ouvrent sur un espace du jeu. Etre à la fois actif et réceptif, concret et créatif, sérieux et amusé fait partie des besoins d'aujourd'hui. La vie n'est pas univoque, elle est complexe : réflexion et poésie, fous-rires et découverte, masque et vérité ne sont pas incompatibles, ils se succèdent et se nourrissent mutuellement. Le jeu permet de découvrir des facettes ignorées de soi et de l'autre. Il permet l'entre-deux, il crée un espace de communication d'où l'émotion n'est pas absente mais où la légèreté, la virtualité priment. Tout est réversible ! Je te pique ta carte mais ce n'est qu'un roi de pique ! On peut d'autant plus et mieux jouer qu'il y a un meneur de jeu ou un arbitre qui sait dire les hors jeu. Jouer est aussi une façon d'endosser plusieurs rôles : je suis à la fois flic et voyou. Le jeu me permet de revendiquer toutes mes identités. Le temps du jeu ! les proposant sont à la fois meneur de jeu et arbitres.



## **LÉGÈRETÉ**

Souplesse, finesse... Pas de forcing ! il y a des moments où l'Espace est positif pour moi, où j'ai besoin d'être sollicité, d'autres où j'ai simplement envie d'aller marcher le long de la mer. Je m'écoute... J'écoute les autres aussi mais pas à l'excès : il faut savoir s'arrêter, refuser de prendre en charge les sentiments de l'autre, ne donner des

conseils que si il y a une demande explicite, abandonner le besoin d'avoir raison, de dominer, de maîtriser l'autre.

## **LES COULEURS DU PROBLÈME**

Face à un problème, un obstacle, quelle est la pensée noire – j'envisage le pire. La pensée jaune – je trouve la solution. La pensée rouge – je vais m'en sortir en force. La pensée verte – je vais rebondir sur autre chose. La pensée bleue – quoiqu'il en soit, je reste zen.

Les pièces du problème. Il y a le salon où j' imagine toutes les solutions. La cuisine où je projette comment les choses peuvent pratiquement se réaliser. Le salon d'hiver ou lieu du discernement : je décide quelle solution je vais retenir.

*« Enfant, l'humain joue. Devenu adulte, il crée dans la même disposition d'esprit. »*

Hanna Dallos dans **Dialogue avec l'ange**( Ed. Aubier)

## **LIEU CORPS**

Un beau lieu apaisant, tout en bois et, comme son nom l'indique, le corps y est roi. On y pratique les massages, les séances de sauna et de jacuzzi, le Qi Kong, la méditation.

## **LIEU DE SILENCE**

Comme son nom ne l'indique pas, il est même possible d'y chuchoter (mais tout bas, tout bas...). Cet espace en plein air, au bout de l'île, est un endroit tranquille où l'on peut venir lire, écrire ses cartes postales, un poème, tenir son journal, faire la sieste, déposer une sculpture. Ou juste rêver. La nature qui est très présente - il y a de l'eau, des rochers, des herbes folles – renforce l'intériorité, la présence au monde. Rien à prouver, rien à gagner. Juste être là.

## **LOGISTIQUE**

Le magasin où l'on peut se faire prêter toute sorte de matériel dans le cadre d'un contrat de prêt et en échange d'une caution. Comme dans un bazar, on y trouve sonos, outils et outillages, matériel de peinture, de sculpture, de dessin, accessoires de jeux divers et variés. Ouverte de 10 h à 13 h et de 16 h à 19 h, la Logistique est l'antre de vos rêves et

Thierry en est l'ange gardien. Il se met en quatre pour vous aider à réaliser vos envies, vous conforter ou vous orienter dans votre projet. C'est là aussi qu'on trouvera de la colle pour ressemeler sa chaussure...

Voir Initiatives, Panneau



## **MAISON DES JEUNES**

L'auvent installé au milieu de l'Espace dans la prairie est devenu une véritable maison. Elle est le lieu de rencontre des enfants, des pré ados et des ados qui y ont chacun leur local. Les parents s'y réunissent pour décider et organiser les activités qu'ils vont proposer à leurs chères petites têtes blondes, brunes, châains ou rousses. Attention ce n'est pas une garderie : à tous moments les parents restent responsables de leur progéniture.

## **MASSAGE**

Venu de la Californie originaire d'Extrême Orient et de Suède, le massage a ouvert aux Occidentaux les portes d'un monde de la sensualité. Ensemble de gestes et de techniques douces, pratiqué dans une délicate atmosphère d'huiles parfumées, avec ou sans musique douce, il est arrivé aux tout débuts de l'Espace dès 1977 avec Claude Camilli et Fany Bohin.

Le toucher s'apprend ! c'est tout le contraire d'un laisser aller pulsionnel plus ou moins intrusif, c'est savoir effectuer un cycle complexe : pré-contact, contact, plein contact, postcontact.

Le pré-contact, c'est installer le cadre, la table avec tout le confort nécessaire pour ne pas être dérangé. Etape suivante, avant de « faire », prendre le temps d'établir le contact : expliquer le but du massage (bien être, détente, ...) attendre le « ok » de la personne, écouter de façon détendue... Puis rentrer dans le contact, poser ses mains naturellement sur les bras (une partie neutre ), sans les imposer, mettre en suspens le regard et le flot de pensée parasite ;

c'est aussi important de se détendre soi même que de prendre le temps de sentir la peau, le volume du corps de l'autre. Effectuez des gestes fluides, demander si la personne souhaite plus ou moins de pression... Ce qui va permettre, si tout se passe bien, d'arriver à la pleine détente : la personne se laisse aller, on rentre dans le plein contact. A la fin réaliser des manœuvres enveloppantes, signaler non verbalement la fin du massage se retirer, permettre à la personne de se reprendre tranquillement, offrir la possibilité de parler ; c'est le post-contact.

C'est une expérience indescriptible, elle est à vivre. C'est une remarquable ressource de bien être, rien de mieux pour s'installer dans l'ici et maintenant. C'est le plus vieux geste du monde. Des milliers de personnes ont découvert à l'Espace les bienfaits du massage. C'est une expérience, si elle vous tente, qui réinstalle dans le bien-être et la fluidité, souveraine contre les coups de blues, idéale pour la joie de vivre. La meilleure façon de réapprendre à prendre soin de soi et de l'autre. Car si le massage peut parfois préluder à un temps de partage amoureux, il permet aussi d'explorer la gamme qui va de l'amitié à la tendresse. Reste à choisir entre ses nombreuses formes. Car le mot « massage » recouvre de nombreuses techniques avec des objectifs très différents. Reste aussi cela va de soi, mais encore mieux en le disant, à reconnaître les limites inscrites dans le respect de la pudeur de chacun et de l'environnement.

Voir Charte

#### ► **Massage énergétique chinois**

Comme le Shiatsu, il s'agit d'un massage précis des points d'acupuncture, reliés à la respiration. Ce massage énergisant se pratique habillé.

#### ► **Fun massage**

A l'Espace, Joël Savatovski a rebaptisé fun-massage le massage-minute qu'il a créé il y a une quinzaine d'années. Ouvert à tous, il se pratique un peu comme un jeu d'enfant. Il se déroule sur la pelouse centrale et, en l'absence de chaises, on s'assied sur des troncs d'arbres. C'est un prologue, il donne envie, il autorise.

#### ► **Massage individuel**

A tout moment, il est possible de proposer ou (et) de donner en retour un massage : on peut choisir de se masser seulement le dos, les mains ou le visage.

#### ► **Massage sensitif**

Il s'agit moins d'un massage que d'un moment de communication. Le

masseur accompagne le mouvement du massé, et réciproquement. Dans le cadre d'un atelier le "proposant" montre un mouvement que les participants pratiquent à tour de rôle. En début et en fin, le massé prend le temps pour mettre des mots sur ses attentes et son vécu. On peut y trouver détente, meilleur sommeil et une façon de développer l'attention à l'autre.

### ► Sensitive Gestalt massage

Une pratique d'origine californienne, très précise et structurée, qui permet de découvrir et d'apprendre les gestes de base de tout bon massage.

*« Le toucher – s'il est clair et respectueux – nous fait avancer. Il nous dénoue, nous dilate. C'est une manière formidable de jardiner son être ».*

Jean-Marie Dilleman, psychothérapeute.

Marc qui a eu le privilège d'être massé en douceur par quatre mains confie : *« J'étais coupé du temps. J'ai eu l'impression de passer dans un autre état de conscience »*

*« Dans ma famille nous ne nous touchions pas. C'est à l'espace que j'ai croisé quelqu'un qui m'a permis de me lancer dans le massage. Depuis j'ai une table à la maison. Quelle découverte ! »*

Catherine

*« On se masse les pieds, les mains, les bras, les jambes, le dos, le visage, allongé, assis, debout, avec ou sans appui, à deux ou à quatre mains, ou même en massage collectif, dit « mille pattes » (...) Le massage, c'est comme la cuisine. Il y a certes de grands chefs, mais tout le monde peut cuisiner avec talent, il suffit d'en avoir le goût et l'envie. Un peu d'apprentissage, un peu de créativité, un peu de fantaisie et d'humour, un zest de recette, une grande mesure de générosité, et le tour de main est joué ».*

Joël Savatovski.

## MÉTAPHORES

*« L'idée que mon inconscient pouvait me parler et moi pas, me mettait mal à l'aise. Il aura fallu 45 ans pour découvrir que moi aussi je pouvais parler à mon inconscient en utilisant le langage poétique, celui des contes, de la créativité, du rêve ou, si vous préférez, du symbolisme (allégorie, métaphore...) »*

Jacques Salomé.

Dans la plupart des ateliers des possibilités s'offrent à nous pour apprendre à mieux dialoguer avec notre inconscient. L'expérience d'Amélie à l'atelier d'art plastique en est un bel exemple. Elle peignait souvent des formes ovoïdes comme des cocons. Progressivement elle a pris conscience de l'importance et de la répétition de cette forme. Jusqu'à en imaginer la transformation. Elle a vu apparaître dans ses dessins des papillons; lui apportant une sensation de légèreté, de fluidité, de beauté. On aura reconnu le cycle de la chenille : de la larve au papillon. Les médiations telles que théâtre, peinture, écriture, jeu de communication expressives, permettent ces dialogues fertiles entre conscient et inconscient, promesses d'évolution.

## MÉTHODE ALEXANDER

Du nom de son inventeur, un danseur qui a beaucoup travaillé sur la notion de verticalité, la respiration et les mouvements effectués avec le moins d'efforts possibles. La méthode aide à se centrer et permet de soulager petits maux de dos et autres douleurs.



## NATURE

La nature est une irremplaçable passerelle pour se sentir à l'aise et faire partie de l'univers. Un environnement de qualité ouvre l'esprit et facilite le recentrement. C'est pourquoi à l'Espace on attache beaucoup d'importance à la la qualité du lieu et on travaille l'esthétique et la cohérence. On emploie le moins possible de désherbants, on ne coupe pas les haies au cordeau, on protège la grande diversité des arbres. Mais pour autant s'en remettre yeux fermés à la Nature serait un leurre. Ainsi faut-il calmer l'exubérance des bambous qui menacent le ginkgo... La bonne posture est le contrôle a posteriori : on laisse place à l'incertitude, on agit ensuite.

La nature cela peut être aussi de suivre le cours naturel des choses. Ainsi des buissons de fleurs près des douches croulaient sous les serviettes. Il fallait s'incliner et renoncer : le besoin de faire sécher sa serviette était aussi naturel et sans doute plus que la présence de fleurs ! D'une façon générale, s'inspirer du paysagiste-écrivain Gilles Clément en tâchant de développer du possible avec la nature, plutôt que du possible contre.

*« (...) le même sol est bon pour les hommes et pour les arbres. La santé de l'homme a besoin d'autant d'acres de prairie que sa ferme nécessite des tas de fumier. »*

Henry David Thoreau

## **NATURISME**

Au début de l'Espace, dans les années 70, à l'intérieur du parc et à l'extérieur sur la Côte sauvage, le naturisme était sinon la norme, du moins la tolérance était grande. Aujourd'hui le spectre de la pédophilie a entraîné un véritable reflux de cette pratique en France, ce qui n'est pas le cas des pays nordiques. Et s'il est tout à fait juste d'être très attentif et même en alerte, il serait dommage de stigmatiser le naturisme. Il porte des valeurs qui ont du sens en ces temps de dictature du paraître. Oser se montrer nu est une façon d'éprouver autrement la norme sociale, de porter un regard bienveillant sur son corps et sur celui de l'autre, de goûter aux plaisirs de la simplicité et du naturel. Rappelons aussi qu'en droit français la nudité n'est pas considérée en soi comme impudique : tout dépend de l'attitude adoptée pour ne pas choquer la pudeurs des autres.

En temps que parents expliquer à vos enfants le naturisme en France et à l'Espace, bien sur soyez à leur écoute. Et autoriser les ou non à aller à la piscine avant 14h. en accord avec votre conjoint.

A l'Espace la piscine est ouverte aux naturistes jusqu'à 14h00, sous condition de l'habituelle réserve de conduite correcte. Environ la moitié des nageurs en profite, les autres portent un maillot de bain, selon leur humeur et selon les jours. Ce choix ne regarde que soi. Il y a également deux douches collectives (possiblement naturiste) une près de la Guèpière, l'autre à côté du restaurant ; elles sont réservées aux adultes, ou aux enfants accompagnés.



## ODYSSÉE

Thème de « 2001 l'Odyssée de l'espace » en hommage à Kubrick. Ulysse - odyssee en grec - c'est le personnage emblématique de l'Espace ! Celui qui a créé l'aventure moderne. Son voyage le mène loin vers des terres inconnues, mais ces terrae incognitae sont aussi celles de son continent intérieur. Il découvre le monde, le monde le forge et il crée le monde.

Il est un aventurier qui sait évaluer les risques, se protéger. Pour écouter le chant des sirènes, il demande qu'on l'attache au mât. Il veut pouvoir sentir son désir, ses pulsions sans pour autant passer à l'acte. Ce n'est pas parce que cette fille est jolie, qu'elle sent bon et que l'espace d'un instant je la désire que je vais quitter femme et enfants... Laissons le désir exister, autorisons-nous à dire : Pourquoi pas ? et dans le même mouvement : Non, il n'en est pas question !

## OPEN SPACE

Organiser l'informel, institutionnaliser l'imprévu, sauvegarder des interstices où l'idée de dernière minute trouvera sa place, telle est la raison d'être de cette belle invention, l'Open Space. La réunion de l'Open Space se déroule le samedi soir : Que proposez-vous ? Que demandez-vous ? Se remplissent alors des petits papiers « offres » et « demandes » qui seront transcrites sur un grand tableau. Visite d'une église romane, discussion sur l'autisme, écriture de haïkus à l'aube, ramassage de coquillages... Surgissent ainsi une cinquantaine de propositions. Une façon aussi de mettre le pied à l'étrier pour certains qui, du coup, seront proposant l'année prochaine. Seul critère : en avoir envie.

Toutes les soirées étant en Open Space, l'Espace a chaque soir l'embarras du choix : lecture d'un conte, groupe de théâtre, cabaret, madison, scène ouverte, atelier rêves éveillés...

*Un spécialiste de la finance internationale qui jongle avec les pétrodollars et les placements à haut risque propose de parler de son métier au cours d'un apéro à 19h00. Peu de chances qu'il soit débordé pense-t-on. On a tort. Soixante personnes se pressent pour l'écouter ! L'apéro financier a été reconduit cinq fois dans la semaine...*



## OSER

Oui il est possible ici d'oser dans tous les domaines, relationnels ou artistiques. Oser ce premier pas qui semble fou, gratuit, parfois presque suicidaire. Il est possible d'oser parce que l'autorisation est donnée à l'autre de réussir, mais aussi de se tromper.. Parce que l'écoute empathique et contenante – sans vouloir juger l'autre ni le changer – est ici élevé au rang des beaux arts. Oser donc les petits gestes, les petits actes qui nourrissent les grandes découvertes, oser monter sur les planches, oser faire un massage, oser les mots sur le papier, oser aller vers quelqu'un...

Voir Energie créatrice, Expérimenter



## PANNEAUX

Situés dans La Prairie, les quinze mètres des panneaux d'informations vous permettent de connaître les rendez-vous de la semaine et du jour ( comme à la Bourse ça change en temps réel ! ) et de faire vos choix. Celui qui propose devient organisateur et responsable de son atelier. Les propositions sont également annoncées via le Crieur. Notamment celles de dernière minute : un watsu et un massage japonais ça vous dit ? 50 propositions par jour sont ainsi affichées avec le téléphone de la personne. Sylvie , la fée de l'Open Space, et Thierry, l'ange gardien de la Logistique, vont donner à chacun les moyens de son projet : une salle, une sono ? un vidéo projecteur ? Un clair de lune ? ça roule... Sur les panneaux également vos petites annonces en tout genre : covoiturage, montre perdue, baiser volé...

Enfin on complète son information en assistant à la réunion des "proposants" du dimanche matin et au forum du dimanche après-midi.

Voir Crieur, Initiative, Open Space

### ► De la techno !

*Un jeune se plaint qu'il n'y ait pas de musique techno le soir. Très bien !*

*arrête la plainte, comme dirait le psychanaliste François Roustang. Propose une soirée techno et dis nous de quoi tu as besoin...*

## PEINTURE ACRYLIQUE

Vous faire prendre conscience en cinq jours, et dans le plaisir, de votre créativité, telle est la gageure que Marion Barrault relève à chacun de ses ateliers. Son expérience de directrice d'une école maternelle, où elle faisait passer l'essentiel de l'enseignement par les arts plastiques, a nourri sa méthode. D'abord un cadre pour qu'on se sente en sécurité : une gestion du temps précise, des consignes claires, un produit fini à la fin de la semaine. Ensuite chaque jour une nouvelle technique et la mémoire – autrement dit l'appropriation – de celle de la veille. Le regard des autres fait partie de la méthode : il apaise et il stimule ; on s'enrichit des trouvailles, des réussites des autres. *« J'amène les personnes à prendre conscience de leur émerveillement, de leur fierté de ce qu'ils ont osé faire, dit Marion. Je les encourage à le dire, à le formuler après chaque séance et à la fin de la semaine à la Synergie. Autre merveille propre à l'Espace, la possibilité de marier la peinture à la musique, à la voix, à l'écriture. On a même l'idée d'intégrer le massage ! »*

### ► A l'atelier Peinture acrylique.

*« J'ai dépassé mes doutes, j'ai osé ! J'ai dessiné des cœurs. J'avais envie d'entrer dans mon cœur, d'aller à la rencontre de mon cœur et de celui des autres. »*

Marie-Amélie.

*« Quel plaisir, quelle jouissance de choisir ce rose et ce bleu, de les étaler avec gourmandise, de dessiner cette forme venue de je ne sais où, d'en faire un tampon, de constater que d'autres viennent m'emprunter mon joli tampon, de voir le glacis miroiter sur la feuille... Un moment-ballon : rond, étincelant, léger. »*

Dane

## PÉPINIÈRE

Thérapeutes, formateurs, animateurs, éducateurs, artistes... ils sont légion à avoir développé à l'Espace des compétences complexes, peaufiné des techniques, travaillé la dynamique de groupe. Comme un morceau d'ADN, on duplique son expérience à l'Espace et on l'installe dans son propre domaine. La matrice repérée ici peut servir ailleurs.

Voir Réseau

## PHASE

Le nouvel arrivant peut passer par plusieurs phases propres à la dynamique générée par le groupe.

1. Se sentir extérieur, non intégré, à l'extrême rejeté.
2. Rentrer dans le jeu, avoir envie de participer, à l'extrême fusionner.
3. Passer à la création : l'intime devient socialisé, j'ai exprimé quelque chose de moi, et j'ai appris à écrire, à danser le rock, à me relaxer...
4. Retourner à la maison, au boulot. L'important c'est ce que vous arriverez à transférer dans le quotidien.

## POÉSIE

*« Ce que j'appelle poésie, ce sont des choses où nous nous exaltons nous-mêmes, nous nous transcendons, nous sommes dans un état second qui normalement devrait être le premier, celui que l'on trouve dans l'amour. (...) La vie est un tissu mêlé ou alternatif de prose et de poésie. On peut appeler prose les activités pratiques, techniques et matérielles qui sont nécessaires à l'existence. On peut appeler poésie ce qui nous met dans un état second : d'abord la poésie elle-même, puis la musique, la danse, la jouissance et, bien entendu, l'amour. Prose et poésie étaient étroitement entretissées dans les sociétés archaïques. Par exemple, avant de partir en expédition ou au moment des moissons, il y avait des rites, des danses, des chants. Nous sommes dans une société qui tend à disjoindre prose et poésie, et où il y a une très grande offensive de prose liée au déferlement technique, mécanique, glacé, chronométré, où tout se paie, tout est monétarisé. »*

Edgar Morin.

L'Espace peut être un lieu pour faire quelques jours la part belle à la poésie, s'ouvrir à la vie intérieure, au fond poétique de l'existence.

## PRATIQUE ARTISTIQUE

L'expérimentation artistique - peinture, sculpture, écriture... - me fait me rencontrer moi-même. D'accord ! Mais, passés les premiers émois, aucune de ces pratiques artistiques ne s'acquiert en un seul jour. On y vient, on y revient, on s'y recolle. La source d'inspiration qui part de ce qui est le plus intime en nous est nourrie par le travail et par le monde extérieur.

## **PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL)**

Née en même temps que l'ordinateur, elle en est une métaphore appliquée à notre cerveau. C'est un bon outil de désensibilisation à de petites peurs qui nous encombrant, un levier pour pousser des portes, dissoudre des « croyances limitantes » si toutefois elles ne sont pas le garant de notre équilibre, de notre écosystème personnel. Un très bon cadre de développement personnel mais pas au-delà.

*« Au lieu de faire toujours la même chose, puisque ça ne marche pas, faisons autre chose ! »*

Paul Watzlawick, de l'Ecole de Palo Alto

## **PROPOSANTS**

L'espace est une plateforme d'animation qui forme un très grand nombre de formateur. C'est une véritable pépinière d'animation. Beaucoup d'excellent formateur ont pu se lancer grâce à l'espace.

Les professionnels ou amateurs qui offrent leur compétence sont appelés « proposants ». Ce terme neutre et modeste illustre la philosophie de l'animation à l'Espace : j'ai des techniques à offrir mais elles sont modulables selon chaque apprenant. Chacun peut prendre l'initiative de créer l'activité, la soirée, la balade de son choix

Pour certains c'est une façon de tâter le terrain avant d'embrayer sur une orientation professionnelle nouvelle. La Logistique de l'Espace est à votre disposition pour le matériel (sono, video, peinture, terre...) et pour les conseils d'animation.

Voir Expérimenter, Initiative, Logistique

## **PSYCHOLOGIE HUMANISTE**

Dans les années 50, Abraham Maslow et Carl Rogers sont à l'origine d'un mouvement culturel apparu au sein d'une crise des valeurs américaines et centré sur une vision non fragmentée de l'homme. Aujourd'hui, dans une époque de revendication de l'émotion, il s'en dégage une philosophie existentielle qui met plus l'accent sur « l'être au monde » et un peu moins sur le « faire ». Elle se prolonge sur une ouverture spirituelle. Comment vivre plus de spontanéité dans ses relations, comment mieux vivre l'ici et maintenant ?.

L'éducation formatel l'homme en le coupant de la nature. La psychologie humaniste s'essaye tant bien que mal à réconcilier nature et culture ;

Elle lie la pédagogie au goût de faire concrètement évoluer sa vie, propose une implication de chaque individu sur lui-même et sur son environnement immédiat. Elle souligne de fortes complémentarités entre science et poésie. Elle renouvelle l'approche de la santé issue de Descartes qui réduisait le corps à une machine en sous-estimant, voire en éliminant les aspects psychiques de la maladie. Alors qu'il y a dans la maladie d'une part un message existentiel qui fait partie des moyens d'expression de l'être humain ; d'autre part qu'elle prend sens aussi comme élément d'ensembles humains plus vastes tel le milieu social, la famille, les groupes d'appartenance... On retrouve là l'influence de l'antipsychiatrie et de la thérapie systémique et familiale avec Laing et Cooper en Angleterre, Tosquel et Oury en France. L'influence anglo-saxonne se repère en ce sens que le groupe et le travail en équipe sont fortement présents et des valeurs tel que l'autonomie et la réalisation de soi mises en avant.

Carl Rogers a été l'un des chefs de file de la psychologie humaniste et celui qui exerça l'influence la plus large à l'Espace. Son best-seller « Le développement de la personne » est publié en France en 1968. L'idée défendue est qu'il faut se garder de juger ou d'interpréter les paroles ou le comportement d'autrui. Au contraire il s'agit d'accepter la résonance qui se fait au contact de l'autre, sans vouloir l'influencer ni donner de conseil – place est laissée à un feed-back sur son propre ressenti qui permet à l'autre d'évoluer et de trouver lui-même ses solutions puisqu'il ne reçoit plus ni leçon ni conseil. Cette culture de la résonance et du feed-back influence toujours celle de l'Espace aujourd'hui. Elle est reprise par la théorie de Peter Levine de la Somatic Experiencing.

La psychologie humaniste par ailleurs ne nie pas le poids de l'éducation, de l'hérédité, de l'histoire personnelle, mais elle nous interpelle : que fais-tu de ce qu'on a fait de toi ? Utilise ta part de liberté ! Observe bien, il y a plein d'interstices où tu peux agir ! Certes il y a eu une part de naïveté et parfois des dérives dans les approches rogeriennes de non-directivité ou plus anciennement dans celles de Wilhelm Reich, auquel il faut bien rendre hommage. Reste que mettant en contact des chercheurs venus de disciplines multiples et préfigurant ce qui se passe aujourd'hui, elle a ouvert des voies formidables pour notre éducation, notre santé, notre corps, nos relations.

Dans les années récentes de nombreux auteurs tel que David Servan-Schreiber, Daniel Goleman, Mihaly Csikszentmihalyi, ont permis de sensibiliser un large public à des approches qui font implicitement

référence à la psychologie humaniste. Incontestablement son interrogation du changement individuel et social apporte des ouvertures à bien des questions qui sont posées actuellement à nos sociétés. Voir Approche centrée sur la personne, Histoire de l'Espace



## QI GONG

Gymnastique méditative chinoise et millénaire, le Qi Gong vise à restaurer le chi, mouvement à l'intérieur du corps. Il s'appuie sur la sensation, la pensée et la respiration. On peut certes devenir un spécialiste de l'énergie Qi mais on peut aussi, plus modestement, pratiquer ces mouvements lents qui permettent de revenir à soi, de se poser, de trouver ouverture et détente, de renouveler son énergie. L'approche est simple et les résultats quasi immédiats, notamment sur le stress.



## RÉCIT

Un enfant tombe et pleure. La mère surprotectrice le plaint et se lamente avec lui. La « mère suffisamment bonne », comme disait le psychanalyste Winnicott, lui demande de raconter ce qui s'est passé. L'enfant entre dans le récit et ce faisant met des mots et du baume sur sa contrariété ou sa douleur. Un vrai récit accueilli par l'autre me permet de me réapproprier mon histoire, de sortir de la plainte répétitive. Si les récits de vie sont si prisés ce n'est pas juste un effet de mode. C'est qu'ils aident à donner du sens à des morceaux de vie qu'on ressent disparates, sans cohérence. « Je suis ce que je me raconte »

affirme Paul Ricoeur. Sans aller automatiquement jusque là, les ateliers créatifs de Espace offrent des contextes où se raconter. Écriture, peinture, théâtre, danse, musique, autant de médiations favorables à une écoute sans jugement et amicale — alors que souvent les amis ne supportent pas que nous dérogeions de l'image qu'ils ont de nous.

## RECYCLAGE

Un mot à la mode en écologie mais pas en psychologie ! Or vivre c'est inévitablement produire des déchets dont il faut s'occuper sous peine d'être intoxiqué. Exemple avec tel ami, on se connaît depuis longtemps et à force on a accumulé les petits, moyens ou grands accrocs à la relation, qui à force s'accumulent. Il faut à un moment reprendre tout cela, reprendre le tissu de l'amitié, le défroisser, renouveler les centres d'intérêts.

La bonne question à se poser en arrivant à l'Espace est sans doute celle-ci : qu'est-ce qui aujourd'hui, dans ma vie, doit être repris, réhabilité, transformé ? Je me sens en arrêt de croissance, je tourne en rond, comment repartir ? Cette mère de famille a élevé ses enfants et sa vie lui paraît soudain bien vide, ce professeur est tout simplement fatigué, cet homme se retrouve sans celle qu'il aimait plus que tout... Loin de « tout recommencer à zéro », il nous faut nous appuyer sur nos acquis, notre terreau, élaguer certaines branches, mettre de l'engrais à des pousses qui s'étiolent, semer d'autres graines. Cocteau nous provoquait en clamant : ma maison est en flamme, je garde le feu ! Autrement dit je garde l'âme, l'être profond. Car mutation n'est pas éradication, n'est pas arasement.

Chacun de nous porte un fardeau généralement nié par soi-même. Une surcharge plus ou moins lourde selon les étapes de l'existence. Grandir, vivre une rupture, faire évoluer son couple, trouver un job, supporter une maladie, grandir, vieillir - les moments charnières sont nombreux. Pour, non pas les affronter mais les dépasser, il faut développer une culture du recyclage.

Humains en travaux ! ce pourrait être l'une des devises de l'Espace. Dans cette entreprise de reconstruction, il est bon de s'appuyer sur d'autres qui sont passés par là. D'autres qui ont vécu le chômage, ont connu les étapes du déni, de la révolte et de la déprime avant d'atteindre le seuil de la reconstruction. Non seulement ils vont transmettre leur expérience de façon authentique mais aussi ils sont la preuve vivante du triomphe des forces de vie. Au plus profond de l'hiver, quelque chose va resurgir.

A l'Espace aussi les ateliers proposés favorisent l'amorce de ce recyclage, aident à entamer ou à développer le processus de transformation, d'alchimie. Quand je suis en train de me colleter à la forme d'un récit

ou à celle d'un buste , quand je brasse la matière que ce soit des mots ou de la terre, alors transformant le plomb en or, je travaille à me transformer moi-même.

### ► Un couple parental

*Alain ne pouvait envisager de quitter sa compagne : on ne quitte pas une femme à qui on a fait un enfant. D'autres lui ont raconté des moments de séparation qu'ils avaient vécus, l'ont dit non pas comme un « racontage » mais comme une transmission de leur expérience au plus intime . Alain en a retiré une certitude : lui et la mère de ses enfants formeront toujours un couple parental. Ce couple-là est indéfectible. Cette ouverture a tout changé , lui a permis d'aborder cette rupture sans la culpabilité dévastatrice, dont il faut se protéger tant elle empêche de penser.*

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Ah le bonheur d'un massage sur les points réflexes des pieds !

## REIKI

Le reiki retrouve les plus vieux gestes d'apaisement du monde. Il consiste en un positionnement des mains sur différentes parties du corps, de façon à stimuler le potentiel énergétique de la personne. Mais attention, l'attitude consistant à se dire détenteur d'un pouvoir magique que l'on transmet de MAITRE à disciple n'entre pas dans la philosophie de l'Espace. Freud est passé par là pour montrer que le transfert est un merveilleux processus de transformation. Le sujet supposé savoir ou pouvoir c'est le client.

## RELAXATION

On a tous besoin de techniques de relaxation pour se détendre avant un rendez-vous important, pour se mobiliser en vue d'une compétition ou d'un examen, pour juguler ou en tout cas diminuer un stress qui s'installe. Plus encore la relaxation peut aider à se passer ou diminuer la prise de médicaments censés calmer la douleur, les aigreurs d'estomac ou réguler le transit intestinal... Il existe de nombreuses techniques de relaxation visant à mieux intégrer son schéma corporel, à prendre conscience des représentations que l'on se fait de son corps – Françoise Dolto parlait d'imaginaire corporel. Ces techniques se divisent en deux groupes : celles issues du monde oriental (yoga, tai-chi...) et les méthodes occidentales (Schulz, Jacobson ...)



## RENCONTRE

Ici, il n'y a pas à faire connaissance ! entend-on souvent. Les échanges y sont spontanés, naturels, faciles et leur multiplicité et leur profondeur constituent le grand plus de l'Espace. De vraies rencontres peuvent se dérouler en quelques minutes et leur fréquence fait réfléchir beaucoup plus intensément que si elles étaient diluées sur plusieurs mois ou plusieurs années, affirme Claude Grech, enseignant. Cette fluidité est favorisée par le partage des repas, ateliers, fêtes, tâches collectives, par le tutoiement, assez généralisé, sans être systématique ni imposé, et la simplicité vestimentaire (sauf en soirée) inhérente à la vie au grand air.

Pour autant, la rencontre n'est pas obligatoire. Et en tout cas pas instantané. La suspension du désir crée de l'espace, du champ, de l'entre-deux.. Tout est possible certes ! mais on est moins dans l'illusion du prince Charmant. On peut en tout cas en parler de ces sujets-là plus facilement et de façon plus authentique qu'ailleurs.

Voir Amour, Entre-Deux

## RÉSEAU

Cela ne se raconte pas, cela se vit. Ce fil qui relie beaucoup d'Espaciens et leur permet toute l'année de s'appuyer sur des compétences, des savoir-faire, des conseils, trouver un nom, une adresse, un lieu.



## SECTES ET DÉRIVES...

Marronnier des média, un article sur les sectes c'est le succès assuré.

Mais sachant que cette question peut être valablement posée concernant tout ce qui touche le développement personnel.

Donc informons : Nous sommes une association 1901 à but non lucratif, (élections annuel, droit de vote pour chacun, présence active du conseil d'administration élu, journée de préparation

et de réflexions, grande diversité des membres qui souvent ne se rencontre qu'une fois par an...). Trente ans d'expérience, sans incident majeur, ont permis d'affiner nos capacités de prévention ; Notre dimension d'ouverture affichée, est associée à une déontologie et une vigilance active sur d'éventuel abus concernant : les mœurs, la drogue, l'argent, les thérapies, les influences de tout genres.... La vigilance des responsables est certaine et elle est relayée par des dizaines de personnes, des habitués du lieu et même des nouveaux arrivants, plein de compétences spécifiques sont présentes sur les lieux. Ex : juriste, psychiatres, spécialistes de l'enfance mal traitée... Au besoin réfléchissent et s'activent à la moindre suspicion de dérive.

## SÉCURITÉ

L'Espace a trente ans et on ne lui connaît pas de drame important. Certes on n'est jamais à l'abri mais ce constat est la preuve d'un appel constant à la vigilance de tous : faire attention à ses affaires, surveiller ses enfants et quand il le faut ceux des autres, signaler la planche en déséquilibre ou le sol glissant. La sécurité à l'Espace, au-delà du fait que naturellement les normes y sont parfaitement respectées, est d'ordre affectif. On évite les conduites à risque, on prend soin de soi et de l'autre.

## SENS

Les cinq ! A l'Espace il y a une invitation à explorer tous les sens. Car tout homme chemine dans un univers sensoriel lié à sa culture et à son histoire personnelle.

La sensorialité est au centre des activités de l'Espace du Possible depuis 30 ans ; la plupart des activités mettent en jeu le corps : les massages, le théâtre, la danse...et bien d'autres à découvrir.

L'autre sens du mot sens c'est la signification. Méfions nous des personnes qui imposerait une vérité toute faite. Il appartient à chacun de construire ses propres réflexions..

*«Entre la chair de l'homme et la chair du monde, nulle rupture, mais une continuité sensorielle toujours présente. L'individu ne prend conscience de soi qu'à travers le sentir, il éprouve son existence par les résonances sensoriels et perceptives qui ne cessent de le traverser ».*

David Le Breton.

## SHIATSU

Un art du toucher japonais qui consiste à exercer des pressions et des étirements sur le corps à l'aide de ses mains, de ses coudes, de ses pieds et même parfois tout le poids du corps. Essentiellement préventif, le shiatsu vise à mieux faire circuler l'énergie. Il ouvre la respiration, renforce le système immunitaire, bref agit sur les organes et le système nerveux.

## SHINTAÏDO

Ce mot signifie « la nouvelle voie du corps », synthèse japonaise des arts martiaux et de la danse. Il s'agit de retrouver, selon le maître du genre, Albert Palma, le « geste juste » à chaque instant de la vie. Selon lui « *Nos gestes ne mentent pas. Ils reflètent notre état intérieur. Ton esprit c'est ton corps, c'est ta présence, c'est ta gueule. Nous pensons avec tout le corps. Si on le redresse, on redresse le mental.* » Une discipline qui permet aussi d'expérimenter le yin et le yang, le jeu des forces contraires qui s'opposent et s'alimentent en même temps. Cette notion très étrangère à notre façon de pensée occidentale est riche d'enseignement sur le respect de l'adversaire.

*« Un jour j'ai réalisé que mon corps m'était étranger. Le shintaïdo a été une manière de me relier à mon enfance, à cette énergie naturelle que j'avais perdue. C'est dur. On se voit tel qu'on est. Mais c'est un entraînement complet ».*

Le chanteur Arthur H

## SILENCE

Il fait contrepoint au bavardage de notre époque. On n'a pas toujours besoin de parler. Il est possible de proposer à l'autre un temps de silence. Le silence c'est la voie de notre cœur. Offrons-nous, même en groupe, des minutes de silence. Par exemple, pour remercier quelqu'un, quoi de plus éloquent qu'un moment de silence partagé où chacun est à la fois profondément en lui-même et en communion avec les autres. Le silence ouvre les portes de l'intériorité et, partant, de la créativité, de la spiritualité. Après un atelier, défions-nous de la tendance naturelle à bavarder, à commenter. Essayons de prendre un temps de repos et de silence. Les neurologistes disent que le cerveau pour mieux faire son travail d'assimilation, d'intégration a besoin de deux temps d'inaction pour un temps d'action. Acceptons l'ennui,

favorisons une culture de l'émergence : laisser venir

Ne dit-on pas que le silence à la fin d'une pièce de Mozart est toujours du Mozart

*« Ecouter le silence (...) c'est être à l'écoute du sang dans ses artères, du vol d'un insecte, de la pluie sur les vitres, de la dimension des êtres. (...) Le silence est nécessaire à la compréhension du monde, des autres et de soi même. »*

Bernard de Citeaux.

## **SOLITUDE**

Il est bon de se prévoir des moments de retrait, de jachère, de silence, d'effacement et d'intégration personnelle qui contrebalancent les temps d'action. Peut-on dire, sans avoir l'air de philosopher à bon marché, qu'une part de solitude est inhérent à toute vie.... Je suis moins seul quand je rencontre la part de solitude de l'autre. C'est là que se nouent des liens véridiques, sans bluff, de solitude à solitude. Solitaire et solidaire..

Voir Silence

## **SOPHROLOGIE**

Alfonso Caucedo en est à l'origine. A partir de l'étude des différents états de conscience, se sont développées plusieurs méthodes de relaxation dynamique utilisées dans des domaines très différenciés : développement personnel, sport, pédagogie...

## **SPIRITUALITÉ/SACRÉ**

Nier le sacré ce serait s'interdire de prendre en compte tout ce qui relève, dans l'expérience personnelle du voyage et des vacances, d'une quête de sens. Se défier de la spiritualité ce serait refuser de vivre des moments de décentrement qui permettent de relativiser l'utilitaire, des moments de « reliance » avec soi même et avec les autres. A partir du moment où on accède à son intériorité, à ce laboratoire de soi-même, on est d'une façon ou d'une autre en contact avec une certaine transcendance, on rejoint une dynamique spirituelle.

Quant à l'expérience d'une certaine spiritualité, elle a donc sa place à l'Espace. Les religions se sont emparées du sens, du sacré, du symbole, du dépassement de l'individu, qui a de tout temps existé

dans les fêtes populaires, celles des semailles, des moissons par exemple où la liesse collective dépasse l'individu. A l'Espace on se réapproprie cette dimension post-moderne : les moments autour du feu, les soirées-contes, certains spectacles, les grandes fêtes, sont de cette étoffe-là, celle des songes et de la célébration de la vie, loin de toutes idées de pureté et de culpabilité qui font le lit des intégrismes de tout poil.

Enfin très proche également de la quête spirituelle, il y a ce désir de renaissance qui taraude l'imaginaire de tout voyageur et particulièrement celui de l'Espacien en partance pour une forme de « vacance »...

Cela dit la majorité des activités de l'Espace reposent sur de l'expression, de la socialisation, du festif. L'Espace est un lieu laïc et entend le rester en refusant tout parti pris idéologique, politique ou religieux. Cela n'induit pas pour autant qu'il y ait des sujets tabous : on peut partager son expérience personnelle sans faire aucun prosélytisme. Et un minimum de bon sens reste dans tous les cas essentiel.

Voir Sectes

*« A travers les chants dans cette grotte léchée par la mer, à travers les séances de yoga, celle de zazen ce matin au lever du soleil, j'ai éprouvé une énorme compassion, une sorte d'amour vers les autres et vice versa. Je me suis sentie comme reliée au monde »*

Catherine

*« L'année dernière, lors d'un atelier « tantra et couple » suivi par cent personnes, j'ai expérimenté une véritable communion : me recueillant sur moi-même, je rejoignais les autres et une force au-delà de moi. C'est peut-être ce qu'on appelle le spirituel ».*

Anne

### ► Peau neuve

*« Ce matin la tête dolente et l'esprit claire, j'ai posé ma vieille peau quelque part dans l'étendue du sommeil. La nouvelle est encore douloureuse et fragile, mais il y aura certainement moyen de vivre à l'aise dans cette peau-là ; l'autre n'allait vraiment plus. »*

Nicolas Bouvier, écrivain voyageur

## STRESS

Il nous arrive à tous d'aller loin dans le stress, d'être quasiment au bord de l'épuisement. L'excès de stress est un poison qui pompe l'énergie et

perturbe l'organisme. Il est temps de poser ses valises au propre et au figuré, de poser son sac – car on en a plein le dos ! - de se poser soi. On prend son temps. On n'attend rien de précis pour commencer. Simplement cette détente – je déstresse, je relâche. Je réapprends à me maquiller, à lire un roman, à cueillir des fleurs, à prendre un café sous un arbre, à écouter les oiseaux du matin. Après, après seulement, je choisirai parmi la palette des ateliers proposés celui qui va me remobiliser en douceur. Et je commencerai sans doute par un atelier de relaxation.

Lire Hans Selye. Biblio / Voir Relaxation

## **SYNERGIE**

La fête de fin de semaine qui permet de rassembler et de faire découvrir les ateliers. L'occasion de dire son plaisir et ses acquis qui, du coup, s'inscrivent en soi de façon plus précise et plus durable . L'occasion aussi d'improvisation et de mixage entre toutes les formes d'expression. Un bonheur.



## **TÂCHES COLLECTIVES**

Derrière cette expression qui peut d'abord provoquer la grimace, il y a la belle idée de maisonnée. L'Espace c'est un peu chez moi. Il y a les quatre heures que je dois donner à la collectivité (l'accueil, le décor des lieux, le débarrassage des repas, les jeux avec les enfants...) mais aussi le bouquet de fleurs que je pose sur une étagère, le papier qui traîne et que je ramasse, le banc que je range. Car 50 activités par jour génèrent inévitablement du désordre et chez moi je ne veux pas de désordre. Donc je remets la table de massage en place pour le groupe suivant. Je joue les burettes d'huile et pas le grain de sable !

## TAI-CHI-CHUAN

Une gymnastique traditionnelle et douce, venue de Chine, qui réunit souvent tôt le matin des milliers de personnes dans les rues, les parcs ou les jardins chinois ... et parisiens. Les mouvements – il en existe 80 - sont arrondis, souples et précis. Ils se succèdent au rythme de la respiration. Ils ne présentent pas de difficultés particulières. Ils délient les articulations, rendent les mouvements plus fluides, ancrent la personne dans le sol. A l'Espace on le fait parfois sur la plage.

## TANGO SENSITIF

Anne-Marie Paillard. Professeur d'éducation physique, danseuse contemporaine, pratique des méthodes Feldenkreis et Alexander, animatrice d'atelier de tango argentin.

*« Ma méthode est basée sur un constat. Celui de voir des débutants en grosse difficulté abandonner. Il y a une aura dramatique autour du tango : c'est complexe, il faut des années ! Mon métier m'a appris à lire les corps. Cette connaissance du mouvement m'a permis de chercher une autre approche. Au fond le tango c'est quoi ? C'est une marche avec des changements de direction, des arrêts, des suspensions, de temps en temps ça va vite, de temps en temps ça va lentement... Les « fondamentaux » du tango c'est des appuis, des changements de poids du corps, des changements de direction, un volume à deux, un entre-deux parce qu'il y a deux personnes en face et, au milieu, quelque chose qui se passe – c'est même là que beaucoup de choses se passent ! Tout ce que j'ai observé et appris depuis des années je l'ai transféré au tango. Avec la volonté que ce soit ludique et que les débutants ne se découragent pas. Mon postulat était : ne pas compter, ne pas apprendre les formes. J'irai jusqu'à dire qu'il n'y a pas de pas de base. Le tango contrairement à d'autres danses de salon se conjugue sur le ressenti et sur le rapport à deux. Je fais donc travailler l'écoute et la « disponibilité corporelle » - car à chaque pas de tango il y a cent possibilités ! Autrement dit l'homme doit se trouver dans un état d'improvisation. Il ne s'agit pas de « réciter » sa salida, il s'agit de danser en gérant le couple, l'espace, les autres qui font obstacle... Si le cavalier ne plaque pas ses figures, s'il met du sens, la femme suit. Les formes viendront toutes seules, d'elles-mêmes. »*

*« Une façon efficace, unique et délicieuse d'enseigner le tango argentin. Anne-Marie nous fait traverser la salle comme si on était dans les rues de New York et qu'on voulait sans cesse changer de direction. Et voilà qu'on découvre le pivot ! Le groupe se met en chenille, on se balance en suivant la tête de chenille. Et voilà qu'on découvre le transfert du poids du corps... »*

Dane

## **TANTRA**

Entre yoga et amour courtois ; le tantra utilise l'énergie du désir pour la sublimer et l'affiner afin de parvenir à une meilleure maîtrise de soi. L'attention est mise plus sur la source du désir, sur le flux qui nous traverse et moins sur le fameux objet du désir.

C'est donc une voie pour se rencontrer et échanger avec plus de subtilité et d'authenticité. A l'Espace le tantra est très codifié et ceux qui fantasment sur le mot seront déçus. On est à l'opposé du pulsionnel, dans la légèreté, le jeu et l'intelligence de la relation... A bon entendeur !

## **THÉÂTRE**

Il en existe de différentes formes. Le théâtre spontané permet d'inventer, d'innover, de se débloquer, de se frotter à l'autre... Une activité pour se faire plein de copains. Le théâtre de création travaille des côtés plus introspectifs : on s'appuie sur ses souvenirs, ses impressions, on puise dans son vécu et son histoire personnelle pour étayer sa créativité.

## **(LE) TOIT**

Le toit, c'est la Grande Maison : 5 salles d'une superficie de 30 à 200 mètres carrés peuvent y accueillir de multiples activités. On y enlève ses chaussures avant d'entrer, ce qui évite un surcroît de nettoyage et de s'asseoir dans la poussière.

## **TOURISME**

Les lieux à visiter aux environs sont nombreux : l'adorable village de Talmont et son église romane, les carrelets des pêcheurs, les falaises de craies, Saint Georges de Didonne, la forêt de Suzac, La Rochelle, Royan, les parcs à huîtres de Marennes.... Faut-il parler des restaurants gastronomiques sur la côte, du pineau, du cognac ! On vous laisse le plaisir d'explorer.

## **TRIBUS**

Chacun de nous a sa tribu : celle des hommes de loi, des commerçants, des prof ou des financiers. C'est là qu'on nous range ! On y tient d'ailleurs tout en aspirant à élargir son identité. A l'Espace on peut à la fois exprimer sa peuplade et tenter d'explorer ses autres facettes, son côté multi-tribal. Je suis d'origine juive : je peux renouer avec ces racines-là,



les vivre pleinement, par exemple en lançant une réunion, un débat sur la Bible ; je peux aussi faire vivre ma tendance écologique en organisant un atelier sur la flore de l'Espace ou sur le recyclage des déchets ! Quel dommage de se cloisonner. Mon rôle peut s'enrichir d'autres rôles. Je peux découvrir des passerelles et les autres peuvent m'y aider. Car ici pas d'idée reçue sur les comptables, les éducateurs de rue, les charcutiers ou les notaires ! Au contraire. Ce monde, je ne le connais pas mais je suis prêt à écouter, à m'enrichir, à en découvrir les codes. Zéro mépris pour reprendre le titre du livre d'Hervé Séryex. Le goût des autres pour le clin d'oeil à Agnès Jaoui.

### ► Zones de choix / Se tester

Il y a cette multitude de choix et toutes ces envies en soi. Un peu, beaucoup ! de discernement, de réflexion est nécessaire. Vais-je rester dans la zone de confort, ou bien faire un petit pas de côté et m'avancer dans la zone d'exploration, ou encore tenter la zone d'aventure ? Par exemple : pour celui qui à un tempérament rêveur, du genre à s'absorber spontanément dans la contemplation du trajet d'une fourmi, rejoindre l'atelier de méditation c'est suivre sa pente habituelle et rester dans sa zone de confort. Et c'est bien s'il ne fait pas que ça. En revanche il peut « *suivre sa pente en la remontant* » disait André Gide. Choisir de suivre un atelier d'improvisation théâtrale ou de rock, où seront sollicitées des capacités relationnelles, revient à adopter un profil plus battant. Si notre contemplateur de fourmis continue à fonctionner sur son mode habituel, il risque de sentir très décalé, de vivre une mauvaise expérience. Evaluer son risque et le doser est donc important. Dans le cas de notre rêveur, le jeu en vaut sans doute la chandelle à condition de trouver les ressources qui vont le dynamiser. A contrario la personne très active, pour laquelle s'arrêter, contempler... est un supplice a tout intérêt à développer ses facultés impressionnistes : s'arrêter d'agir, goûter les saveurs. Les ateliers de méditations sont tout indiqués pour elle.

Par contre, de façon apparemment paradoxale, une autre qui est journaliste ou professeur de français s'expose en essayant un atelier d'écriture. Ce qu'elle met en balance c'est une image d'elle-même, une identité bien installée. Là aussi le jeu en vaut peut-être la chandelle mais il est plus risqué.

Evaluer, s'auto évaluer, arbitrer, gérer le flux entre le risque et le plaisir d'oser, le stress et la bonne excitation, être un aventurier réaliste et lucide, ce n'est pas facile, cela s'apprend petit à petit. L'objectif est de se donner des permissions exploratoires, d'acquérir des compétences pour élargir sa zone de confort, autrement dit développer une aisance

et partant trouver du plaisir – une fois que j'aurais quitté l'Espace – dans des situations, des univers culturels, professionnels, affectifs qui ne sont pas spontanément les miens.

A l'Espace, j'ai sans cesse l'occasion de me tester, de me déplacer, de me surprendre, en conservant la possibilité de continuer à m'ouvrir ou de m'arrêter pour faire un break. Je ne peut pas tout mettre en chantier à la fois. Il faut attendre le moment où c'est mûr. Cela dépend de mon énergie et de ma motivation profonde. Les attitudes volontaristes ; « il faut » « je devrais » sont contre performantes. . On sait tous avec la tête ce qu'il faut faire pour, s'organiser, se reposer, maigrir, régler ses problème de couple, d'enfants, de bureau... Les magazines, les conversations sont plein de bon conseils, tous plus éclairé les uns que les autres. Ils témoignent d'un sacré feu sacré pour vivre mieux mais qui tels quels ils sont juste un catalogue de discours pieux. Culpabilisants qui plus est. A l'Espace on suggère d'abord de sentir ce qui est bon pour soi en laissant le temps au temps. Ce sont les petits pas qui, mis bout à bout, font la différence. Paris ne s'est pas construit en un jour. Il est important de prendre conscience du trajet à accomplir et de se donner des buts proches, car les atteindre nous donne l'énergie de continuer. L'atelier pierre m'a séduit ? Parfait. Mais je dois savoir qu' après le premier éblouissement, c'est une discipline exigeante qui demande effort et ténacité. Je m'y colle ou pas. Mais je n'aurai rien sans choix, sans suivi...

Voir Découverte, Expérimenter

Découvrir la danse orientale dans un univers touristique classique – je vois un spectacle dans un restaurant-cabaret et je tente ensuite quelques déhanchements sur la scène – c'est une chose. Suivre pendant une semaine un atelier à l'Espace en est une autre. Là j'entre dans une culture , un rapport au corps qui peut-être me remet en question et m'ouvre des fenêtres.

*« L'épanouissement, il faut certes le vouloir, et la volonté est essentielle. Mais cette volonté passe moins par un soi - disant contrôle sur notre vie que par une écoute de la voix qui est au fond de nous, qui nous indique ce qui est bon ou mauvais. Clarifier ses intentions, c'est savoir honnêtement écouter cette voix en nous et s'incliner devant elle. »*

Marylin Schlitz, directrice de recherche.



## ZAZEN

Faire zazen c'est s'asseoir en tailleur « pousser la terre avec ses genoux et le ciel avec la tête » disait, Teizen Deshimaru. Le but de la technique n'est pas de maîtriser la respiration, mais d'utiliser la respiration pour revenir au présent. Inutile de devenir moine pour s'offrir quelques instants méditatifs. De plus en plus de personnes adoptent des techniques de méditation pour se relaxer. L'américain Kenneth Pelletier qui a mené une recherche sur le vieillissement en a conclu que ceux qui vieillissent le mieux pratiquent tous une forme ou une autre de méditation. Ses bienfaits : réduction de la pression sanguine, diminution de la pression artérielle et de la production de gaz carbonique, ralentissement des rythmes cardiaques et respiratoires, baisse du taux de cholestérol ; renforcement du système immunitaire. A méditer !

Pour Philippe, informaticien, zazen c'est la découverte du calme intérieur : « *Je n'avais jamais pris conscience à quel point je « moulinais » en permanence.* »

*« En zazen on s'assied sur un coussin, jambes croisées, le dos vertical. Le corps devient trait d'union entre le ciel et la terre. Ainsi nous relâchons les tensions accumulées dans notre corps par un ego qui, pas très sûr d'exister réellement, en fait toujours trop pour avoir l'air de. Combien de fois par jour les épaules se tendent-elles quand on se croit lésés ? Combien de fois s'empêche-t-on d'inspirer profondément parce que suspendu à ses pensées, on en oublie d'expirer ? Que de fois le dos devient douloureux quand on se charge de toutes les demandes auxquelles on s'efforce de répondre pour mériter le droit d'exister en glanant au passage quelque reconnaissance et un peu d'amour ? Se concentrer sur la posture zazen est une manière assez simple de laisser se défaire les nœuds avec lesquels nous nous ligotons nous-mêmes. »*

Roland Yuno Rech.

# INDEX

Accueil .....	3	Intelligence participative (ou collective) .....	37
Ados .....	3	Jeu .....	39
Amour .....	4	Légèreté .....	39
Analyse transactionnelle .....	4	Les couleurs du problème .....	40
Apprentissage .....	5	Lieu corps .....	40
Approche centrée sur la personne .....	5	Lieu de silence .....	40
Arbres.....	5	Logistique .....	40
Argent.....	5	Maison des jeunes .....	41
Art de vivre .....	6	Massage .....	41
Ateliers .....	6	Métaphores .....	43
Authenticité .....	6	Méthode Alexander .....	44
Bains .....	7	Nature .....	44
Beauté , « entre deux ».....	7	Naturisme .....	45
Brain gym .....	8	Odyssée .....	46
Chantier .....	8	Open Space .....	46
Charte .....	8	Oser .....	47
Cheminement .....	9	Panneaux .....	47
Civilité .....	9	Peinture acrylique.....	48
Clown .....	10	Pépinière .....	48
Confiance .....	10	Petit guide de l'Espace .....	66
Convivialité .....	11	Phase .....	49
Corps .....	11	Poésie .....	49
Crieur .....	13	Pratique artistique .....	49
Danse.....	13	Programmation neurolinguistique (PNL) ..	50
Découverte .....	14	Proposants.....	50
Développement personnel /		Psychologie humaniste .....	50
Epanouissement .....	14	Qi Gong.....	52
Echange .....	16	Récit.....	52
Ecriture .....	17	Recyclage .....	53
Enchantement .....	17	Réflexologie plantaire .....	54
Enchantilonnage .....	18	Reiki .....	54
Energie créatrice .....	18	Relaxation .....	54
Enfants .....	19	Rencontre .....	55
Ennéagramme .....	20	Réseau .....	55
Entre-deux .....	20	Sectes et dérivés.....	55
Entre mer et forêt.....	21	Sécurité .....	56
En vie ! .....	16	Sens.....	56
Espace du Possible.....	21	Shiatsu.....	57
Ethnologue / anthropologue .....	22	Shintaïdo .....	57
Expérimenter .....	22	Silence .....	57
Expression artistique .....	24	Solitude .....	58
Extime .....	24	Sophrologie .....	58
Fête .....	26	Spiritualité/sacré .....	58
Générosité .....	27	Stress .....	59
Gestalt .....	27	Synergie .....	60
Gouvernance .....	28	Tâches collectives.....	60
Grandes oreilles /Coaching .....	28	Tai-chi-chuan .....	61
Groupe .....	28	Tango sensitif .....	61
(La) Guépière .....	29	Tantra .....	62
Hatha-Yoga .....	30	Théâtre .....	62
Histoire de l'Espace .....	30	(Le) Toit .....	62
Houellebecq .....	34	Tourisme .....	62
Ile .....	35	Tribus .....	62
Incertitude .....	35	Zazen .....	65
Ingérence .....	35		
Initiation .....	36		
Initiative .....	36		
Inspiration, intuition. ....	36		

bar de nuit, cabaret, chorale, concerts, djembe, jacuzzi, mobil home, musique, petit déjeuner, tartine, tennis, tente, vidéo...

## BIBLIO

**La fatigue d'être soi**, Alain Ehrenberg, Poche  
**L'esprit du don**, A. Caillé, J. Godbout, La Découverte  
**Le jardin planétaire**, Gilles Clément, Ed Jean-Michel Place  
**Les hommes viennent de mars, les femmes de Vénus**, John Gray, J'ai lu. (amour)  
**Le triple moi**, Gysa Jaoui. Robert Laffont ( analyse transactionnelle),  
**Femmes qui courent avec les loups** ( le livre culte des femems créatives), Clarissa Pinkola Estès , Poche  
**L'arbre des possibles**, Bernard Werber, Albin Michel ( créativité)  
**Chanter ou l'art de mieux vivre**, Robert Glass et Kathleen Brehony, éd Dervy  
**Biodanza**, la danse de la vie, Paula Roulin, éd Recto-Verseau  
**Essai sur le don**, Marcel Mauss, PDF  
**S'ouvrir à son cœur d'enfant – pour naître à soi**, Marie-France Ballet de Coquereaumont, Seuil  
**Les 9 visages de l'âme**, Sandra Maitri, Payot (énnéagramme)  
**Techniques de méditation et pratiques d'éveil**, Marc de Smedt, Albin Michel  
**Le livre de bord de toutes les fêtes**, C. Pinson, Marabout.  
**La fin de la plainte**, François Roustang, Odile Jacob  
**Le langage du changement**, Paul Watzlawick, Poche  
**Construire sa vie adulte, comment devenir son propre coach**, Jane turner, Bernard hévin, InterEditions  
**L'adieu au corps**, David le Breton, Metailié  
**L'Espace du Possible – pour des vacances polyphoniques**, Yves Donnars, Desclée de Brouwer  
**La saveur du monde**, David le Breton, Metailié  
**L'euphorie perpétuelle**, Pascal Bruckner, Poches  
**Le massage minute**, Joël Savatofski  
**Guide des psychothérapies**, Marie-Louise Pierson, éd d'Organisation

**La voie du shintaïdo**, Albert Palma, Albin Michel  
**Des jeux et des hommes**, Eric Berne, Stock  
**Que dites-vous après avoir dit bonjour**, Eric Berne, Tchou  
**Le coaching**, Higgy, Lang& Gellman, éd de l'organisation  
**Le mouvement clé de l'apprentissage**, Paul et Gail Dennison, Le Souffle d'or  
**Le feu sacré, fonctions du religieux**, Régis Debray, Fayard  
**Pleine conscience, vivre dans l'instant**, Jerry Braza, Le Souffle d'Or  
**Pratique de l'analyse transactionnelle**, René de Lassus, Marabout  
**Zen, l'éveil au quotidien**, Roland Yuno Rech. Actes Sud.  
**La voie du shintaïdo**, Albert Palma, Albin Michel  
**Le grand livre de la forme**, Dominique Laty et Jacques Fricker, Odile Jacob  
**Amour, poésie, sagesse**, Edgar Morin, Seuil  
**Qi Gong – la santé au quotidien**, Jean-Pierre Krazensky, L'originel  
**L'esprit du yoga**, Ysé Tardan-Masquelier, Albin Michel  
**Le stress de la vie**, Hans Selye, Gallimard  
**L'usage du monde**, Nicolas Bouvier, Poche  
**Eloge du mariage, de l'engagement et autres folies**, Christiane Singer, Albin Michel  
**L'euphorie perpétuelle**, Pascal Bruckner, Poche  
**Zéro mépris**, Hervé Sériexy, InterEditions  
**L'émergence des Créatfis culturels. Enquête sur les acteurs d'un changement de société**. Ed Yves Michel.

[www.culturalcreative.org](http://www.culturalcreative.org)

[ifat@club-internet.fr](mailto:ifat@club-internet.fr)

[www.biodanza-France.com](http://www.biodanza-France.com)

[www.fairelafete.com](http://www.fairelafete.com)

---

Association Espace Jardiner ses possibles  
86 avenue du Dr Paul Casalis - 94000 Créteil ■ 01 43 39 36 97  
[info@jardiner-ses-possibles.org](mailto:info@jardiner-ses-possibles.org) - [www.jardiner-ses-possibles.org](http://www.jardiner-ses-possibles.org)

Petit guide de l'Espace - Août 2007

Rédaction : Espace des possibles

Conception et Réalisation : La Belle-Histoire

Impression : Imprimerie Lagarde.







Association Espace Jardiner ses possibles  
86, avenue du Dr Paul Casalis - 94000 Créteil  
01 43 39 36 97 - [info@jardiner-ses-possibles.org](mailto:info@jardiner-ses-possibles.org)  
[www.jardiner-ses-possibles.org](http://www.jardiner-ses-possibles.org)