

## *Formation A 180° - Effets secondaires*

- Bonjour !
- Bonjour, entrez, je vous en prie. Comment allez-vous aujourd'hui ?
- C'est embarrassant...
- Ah ? Dites-moi !
- Alors voilà, je mappe.
- Vous mappez ? C'est-à-dire ?
- C'est-à-dire que dans ma tête je dessine des flèches. Des flèches noires, des flèches rouges. Parfois même des flèches violettes
- Euh... Vous pratiquez le tir à l'arc ?
- Hein ?! Non !
- Alors je comprends mal. Vous pouvez m'expliquer ce que sont ces « dessins dans votre tête » ?
- Il se passe des choses vraiment bizarres. Ça arrive lorsque quelqu'un·e me dit « je me sens mal, ça ne va pas, je n'y arrive pas, j'ai mal, etc. » Je mappe ! Et se déclenche alors tout une série de questionnements dans ma tête. Difficulté ? Tentatives de régulation inefficaces, alors problème. Retour à l'homéostasie. Quel système pertinent pour y recenser toutes les flèches ? Qu'est-ce qui relève du réflexif et du processif ? Quel combat entre les deux ? Ah oui ! Ne pas oublier les nœuds ! Être à côté, pas entre le monde et elle/lui. Rejoindre sa vision du monde, replonger dans le processif pour accompagner le réalinement avec le réflexif.
- Hum... Vos parents pratiquent le tir à l'arc ? La marine de plaisance ?
- Hein ? Euh non... Pourquoi ? Et pourquoi mes parents ?
- Les flèches, les nœuds... Et, vous savez bien, tout se joue dans l'enfance.
- Groumph...
- Et, ça m'intrigue ... Dites m'en plus sur le processif. Qu'est-ce que vous entendez par là ?
- Ben, les émotions, l'essentiel, ce qui dit le vrai pour soi, sans parasitage. Les tripes quoi !
- Vous êtes constipée ou vous avez la diarrhée ?
- Pardon ?!
- C'est vous qui m'avez dit une fois que la vraie question, quand on dit à quelqu'un « comment allez-vous ? » c'est à l'origine pour demander « comment allez-vous à la selle ? »
- Enfin, vous savez bien, c'est ma marotte de chercher l'étymologie des mots et l'origine des expressions.
- Oui mais les mots ont un sens et les marottes aussi !
- Certes, certes. Mais ce n'est pas le propos ! Oh, vous m'embrouillez !
- Vous vous sentez embrouillée ? Dites-m'en plus.
- C'est vous qui m'embrouillez !
- Oui, je vois ça, j'ai l'impression que vous êtes très perturbée. Qu'est-ce qui vous est arrivé ?
- En fait, j'ai rencontré des gens fantastiques, des gens qui aident celles et ceux qui souffrent.
- Des gens comme moi, vous voulez dire ?
- Euh... Oui... Ce sont des thérapies brèves. Ça fonctionne et ça fonctionne vite en plus. Pas comme la psychanalyse !
- Ah ! Ne revenez pas sur le sujet et ne me dites pas ça, surtout pas à moi !

- Vous savez bien que je vous taquine et que je suis convaincue que l'important est de trouver la réponse et l'aide qui convient à chacun et chacune.
- Moui... Si vous le dites... Alors votre rencontre et ces thérapies brèves, ça consiste en quoi exactement ?
- Oh, ce serait un peu long à vous expliquer. Et à la fois en cinq jours seulement j'ai l'impression d'avoir fait un pas-de-géant. C'est enthousiasmant et incroyablement fort.
- Cinq jours et vous voilà si perturbée ?! C'est plutôt inquiétant je trouve !
- Non, non, ce n'est pas inquiétant, c'est naturel. La force de ce modèle c'est son évidence, sa justesse. Et si ça va si vite c'est aussi grâce à la qualité des formatrices et du formateur. Au-delà de leur intelligence, de leur conviction, de leur enthousiasme, ce qui transparaît dans tout ce qu'elles et ils transmettent, c'est leur générosité, leur amour de l'humanité. Tellement loin d'autres manières de former. Forcément, ça bouscule.
- Je persiste, votre enthousiasme est inquiétant. Un pas-de-géant en cinq jours, ça ressemble à un lavage de cerveau, selon moi.
- Lavage de cerveau ? Oui, ce n'est pas faux. Un bon nettoyage ! Ça a rangé des trucs dans ma tête, fait de la place pour en engranger plein d'autres. Ça a mis des mots sur des choses que je sentais sans les comprendre vraiment, ça a décrypté certains de mes élans intuitifs. Ça les a enrichis d'une structure pour les rendre plus efficaces peut-être, moins à risque d'être contre-productifs sans doute. Et même, un effet fréquent des lavages je crois, ça a détendu mon cerveau et par la même occasion, élargi ma vision du monde.
- Oh... C'est un peu pénible votre manie de prendre les expressions au pied de la lettre ! Lavage de cerveau, ça ne veut pas dire ça enfin !
- Oui, désolée. Je ne suis pas très au point encore quand il s'agit de décrocher de ma vision du monde, un peu perchée, pour rejoindre celle d'autrui. En même temps, n'inversons pas les rôles, là c'est moi qui vous sollicite et pas l'inverse !
- Bon, alors qu'est-ce que je peux faire pour vous ?
- Je voudrais deux baguettes, s'il vous plaît, pas trop cuites.
- Vous ne voulez pas prendre un lot plutôt, pour congeler ? On prend un grand week-end avec mon mari, je ferme la boulangerie et lui son cabinet, ce soir.
- Allons-y pour un lot alors !
- Voilà, bonne soirée !
- Merci, à vous aussi et bon week-end alors !
- En sortant, vous pourriez retourner la pancarte ?
- Comment cela ?
- Ben, à 180°, en mettant « OUVERT » à l'intérieur.  
... Respirez ! Mais qu'est-ce qui vous fait rire comme ça ?!