

« Expériences de kinésiologie »

Gérer notre stress à la source pour de meilleures relations
à nous-mêmes et aux autres



Lors de ces ateliers, nous explorons neuf thèmes essentiels qui contribuent à notre épanouissement. Après une discussion sur le thème proposé, nous partons à la recherche des causes du stress. Pour ce faire nous commençons par quelques exercices de kinésiologie, qui nous permettent d'équilibrer notre énergie et d'atteindre la pleine conscience. Grâce au test musculaire, chacun est invité à se connecter au moment-clé de son histoire. Par la visualisation créatrice et des corrections énergétiques inspirées de la médecine chinoise, nous reprogrammons nos souvenirs. Forts de cette nouvelle conscience, nous retrouvons une perception du temps présent empreinte de légèreté, de sérénité et d'harmonie.

« L'enfer, tout comme le paradis, peuvent être terrestres : nous les emmenons partout où nous allons. »

Stress, motivation et dons personnels

Nous avons tous des dons, que notre motivation intérieure nous pousse à exploiter. Exploiter ces dons peut, selon notre sensibilité, nous exposer aux facteurs de stress. Cette opposition entre stress et motivation nous conduit à vivre des hauts et des bas. Les hauts se marquent par une curiosité, un volontarisme et un sentiment de plénitude. Les bas se marquent par une frustration, une colère intérieure et un découragement. A force d'osciller entre des hauts et des bas, nous finissons par douter de nos dons. Comprendre la cause de nos hauts, où nous réalisons notre potentiel, et la cause de nos bas, où nous nous limitons à l'évitement de la douleur, nous permet de renouer avec une estime de soi forte, saine et durable.

Amour, émotions et désir de vivre

Dans notre vie, nous passons un temps considérable à chercher auprès des autres une forme d'amour et d'acceptation. Pourtant, la clé de cet amour se trouve à l'intérieur de nous ; nous sommes notre propre source d'amour, inconditionnel. Ce qui nous empêche d'y puiser est l'illusion que nos émotions négatives sont le seul choix possible. C'est à nous qu'il appartient de choisir entre stress et motivation, entre frustration et joie de vivre, entre sens et non sens. L'amour est dans chacun des choix que nous faisons au quotidien, que ce soit pour nous-même ou dans nos relations aux autres. En retrouvant la conscience de ce choix, nous pouvons remplir notre vie d'amour, d'émotions positives et de joie de vivre.

Juger l'autre, recevoir son regard, s'accepter

Nous sommes des êtres de communication, évoluant dans des rapports sociaux où le regard des uns sur les autres est inévitable. Cependant, à force d'interactions, notre regard sur nous-mêmes finit par être influencé par celui que les autres nous renvoient. Entre le regard que les autres portent sur nous, celui que nous portons sur nous-mêmes, et notre développement personnel, il est difficile d'avoir une image de soi stable et cohérente. Cependant, l'image que nous avons de nous-mêmes influence notre existence autant que nos relations. C'est en s'acceptant pleinement que nous nous libérons du regard de l'autre autant que nous libérons l'autre de nos jugements, nouant ainsi des relations authentiques et satisfaisantes.

Sentiment de dépression, créativité et peur de la mort

Il est des moments de l'existence où rien ne semble plus pouvoir nous satisfaire durablement, où nous avons l'impression de ne plus être en mesure de réaliser nos projets qui nous tiennent le plus à coeur, et où pourtant nous ne parvenons plus à trouver le repos intérieur. Notre réflexion intérieure tourne en rond, nous épuisant tandis qu'à l'extérieur rien ne semble vouloir prendre forme selon nos désirs. Aurons-nous le temps de réaliser ce qui compte le plus pour nous avant de mourir ? Saurons-nous faire face à la mort sereins, en nous disant que nous avons vécu comme il se doit, et que nous avons fait de notre mieux pour réaliser de notre vivant ce qui est essentiel pour nous ?

Masculin, féminin et complémentarité

La société porte de nombreux préjugés sur ce que sont, ou devraient être, les hommes et les femmes ; les hommes comme ceci, les femmes comme cela. Pourtant, nous portons tous et toutes en nous une part de masculin et une part de féminin. Ce qui fait la différence d'une personne à l'autre, c'est la façon dont nous avons répondu aux attentes sociales concernant notre sexe.

Intérieurement, nous disposons tous de la capacité d'incarner à la fois les caractéristiques masculines et féminines. Si nous avons renié certaines parts de notre personnalité, jugées trop masculines ou trop féminines par les figures d'autorité de notre enfance ou de notre adolescence, nous risquons de nous couper d'une partie essentielle de notre force vitale.

Harcèlement moral, manipulation et authenticité relationnelle

Lorsque nous voulons obtenir quelque chose d'autrui, nous pouvons être tentés d'établir un rapport d'autorité : soit un rapport de soumission, où nous sacrifions une partie de notre autorité pour obtenir ce que nous voulons, soit un rapport de domination, où nous prenons autorité sur l'autre, sans forcément qu'il en soit conscient. Ces rapports d'autorité, qui peuvent être fructueux pour un temps, ont tendance à nuire à la relation s'ils perdurent au-delà du nécessaire. Des relations qui commencent comme un partenariat gagnant-gagnant, peuvent devenir gagnant-perdant, voire perdant-perdant. Conscientiser les enjeux entre les partenaires de la relation permet à celle-ci de rester authentique et pleine d'avantages.

Victime, bourreau, sauveur : comment être nous-même ?

Le monde semble fonctionner selon le triptyque victime-bourreau-sauveur : comme si, individuellement ou à l'échelle des nations, nous étions condamnés à prendre un rôle. En l'occurrence, chaque rôle présente des avantages.

- La victime reçoit l'attention des autres.
- Le bourreau renforce son sentiment de pouvoir personnel.
- Le sauveur se donne une image positive de lui-même.

Mais ces rôles ont-ils le pouvoir de nous satisfaire ? Ou sont-ils des masques visant à cacher notre souffrance intérieure ?

Lutte, inhibition de l'action, fuite : la vie sauvage en société

Dans notre société en apparence civilisée, notre nature individuelle sauvage réclame ses droits. Dès lors que la menace se fait trop proche autour de nous, nous activons inconsciemment l'un des états d'urgence :

- la lutte, qui consiste à se battre avec autrui,
- l'inhibition de l'action, qui consiste à chercher une solution,
- la fuite, qui consiste à s'extraire de la situation menaçante.

Nous sommes tous structurés pour réagir préférentiellement d'une des trois façons, mais celle-ci est parfois inadaptée.

Ego, valeur et autorité : de nouvelles mesures basées sur le Soi

Nous vivons dans une société où la notion de valeur est omniprésente. Les systèmes sociaux mis en place s'efforcent de détourner l'attribution de la valeur d'un individu afin d'avoir autorité sur lui. Or, nous sommes les seules personnes à pouvoir déterminer quelle est notre valeur. A l'heure où notre société court vers le toujours plus, sur une planète aux ressources naturelles limitées, il est urgent de comprendre que notre valeur ne dépend pas de la taille de notre voiture, du nombre de pièces de notre maison, ou du montant de notre salaire. Plutôt que de nous comparer selon les standards fixés par la société, nous pouvons retrouver une conscience de notre valeur basée sur la réalisation de nos objectifs essentiels.



Chercheur en kinésiologie spécialisée, [Jean-Pierre Norguet](#) se passionne pour le développement de nouvelles méthodes de bien-être rapides, efficaces et durables. Expérimentant la kinésiologie depuis 2001, il a suivi divers enseignements psycho-corporels avant de suivre à l'Ecole du Mieux-Vivre la formation professionnelle en kinésiologie spécialisée. Basée sur ses dernières découvertes en neurosciences, énergétique et développement personnel, la série d'ateliers « expériences de kinésiologie » est une initiative originale née de sa volonté d'apporter au plus grand nombre les bénéfices de la kinésiologie.



Logé au coeur d'une authentique ferme du XIX^e siècle, le [Centre Manolaya](#) est un lieu de ressourcement calme et paisible, entouré de champs et de bois, au beau milieu de la campagne de Braine l'Alleud, à proximité de Bruxelles.

Chaque atelier est ouvert à tous sans pré-requis

Le dimanche de 15h à 18h – Au Centre Manolaya – 163 Drève de Colipain – 1420 Braine l'Alleud

Participation 30 euros – Covoiturage organisé – Navette depuis la gare – Informations et inscriptions : **0498/628.150**