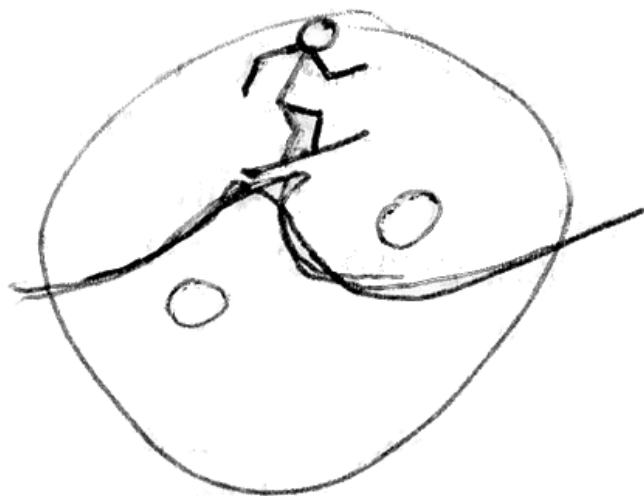


# La Renaissance du Phoenix :

## le Zèbre

### Sommaire:

- Introduction, ma proposition. Page 1
- L'aventure Zèbre ? Page 2
- Ma vie ce yoyo... Page 3
- Catastrophe générale. Page 3
- Sauvé, « ACT From Scratch ». Page 5
- Le mystère de l'ADVP. Page 6
- Ma boîte à Z'outils. Page 6
- Et vous ? Page 7



### Annexes:

- Je n'ai pas assez de mots pour exprimer ma gratitude. Page 8
- Pour moi ACT c'est... Page 9
- Poésie « En quête de mon chemin ACTé ». Page 10
- Mes anciens hameçons. Page 11
- Le Moi qui va. Page 12

## Quelle belle journée...

Les odeurs, la richesse des sons, les sensations corporelles, la respiration... être vivant, ici, maintenant... C'est le genre de choses que j'ai appris à faire et qui a changé ma vie... il y en a eu d'autres et il y en aura d'autres encore. Ma tête me dit que vous connaissez aussi ce genre d'expérience.

## Ma proposition

Je viens vers vous afin d'offrir mon témoignage, celui d'une longue chute et d'une renaissance vers un nouveau moi, « en mieux ». Mon expérience m'a permis de vivre ACT la Démarche d'Accueil et d'Engagement de l'intérieur...je peux témoigner de son efficacité dans mon processus de reconstruction, ainsi que dans ses capacités d'accompagnement vers ma nouvelle vie.

Vous trouverez dans ce récit personnel beaucoup de confidences que j'ai envie de partager, quitte à me mettre à nu. Plus que l'histoire de ma vie, c'est également une mine d'informations glanées lors de mes diverses expériences. Cette exhaustivité digne du film documentaire remplira les personnes ContenuOlique (qui ont besoin de beaucoup de contenu), les autres pourront glaner au gré des grands titres proposés.

Ceci n'est que le reflet de mon expérience personnelle, moi qui viens d'un autre horizon, en humble amateur des sciences humaines. Puisse ce témoignage, vous éclairer ou vous inspirer...que vous soyez professionnel de l'accompagnement ou vous-même en quête d'un "vous" plus en paix. Je vous invite à monter dans le bus et à explorer un nouveau monde, à déployer votre flexibilité conceptuelle en vivant une aventure Zèbre comme-ci vous y étiez.

## Une aventure Zèbre ?

Oui, je fais parti depuis peu de la ligue de protection du Zèbre...Sauvons-les!!! Ou plutôt aidons-les à le faire par eux-mêmes en leur fournissant les outils nécessaires, des outils comme ACT mais aussi le MindFullness, l'éducation et le nettoyage émotionnel, les outils de positionnement et de communication dans la relation, l'ADVP (Activation du Développement Vocationnel et Personnel) et bien d'autres...

## MAIS C'EST QUOI CES ZEBRES ?!!!

Le Zèbre est un terme qui décrit le profil de certaines personnes...parfois nommées "enfant surdoué" ou intellectuellement précoce, HP (Haut Potentiel), HQI, THQI (Haut, Très Haut Quotient Intellectuel).

Le Zèbre, c'est cet animal différent. Cet équidé est le seul que l'homme ne peut pas apprivoiser, il se distingue nettement des autres avec ses rayures, Il a besoin des autres pour vivre et prend un soin important de ses petits. Tellement différent des autres tout en étant pareil. Chaque Zèbre est unique ainsi que son jeu de rayures. Z comme de A a Z, comme Zorro, Z'émotif, Z'insoumis, Z'ermite, Z'oublié, Z'errant... Faites attention, si vous en trouver un, il est dit qu'un Zèbre peu en caché un autre. Il s'agit sans doute d'histoires de regroupement quantique ou de loi d'attraction !

Bref, ces personnes sont sérieusement atteintes de Douance...Ils sont facilement TDHA (Trouble du Déficit d'Attention Hyperactivité), Asperger...

Etonnamment, ces enfants deviennent adultes ! Mais comment s'en sortent-ils, se demandent certains ?

Les Zèbres ont la chance de vivre une époque consciente de la nécessité de prendre en compte cette catégorie de population atypique. De plus en plus de professionnels se forment à les diagnostiquer et à assurer leur prise en charge.

*Et vraiment, merci à eux, merci pour nous !*

## Nous ?

Oui, j'ai été identifié Zèbre sur le tard, à 39 ans. Aujourd'hui c'est génial de l'être, mais ça n'a pas toujours été le cas. C'est pourquoi j'ai décidé de témoigner. J'apporte ma pierre à l'édifice social et global en rejoignant les rangs des professionnels de la relation d'aide. J'ai été sauvé par quelques thérapeutes géniaux et je leur en suis profondément reconnaissant. Maintenant c'est à mon tour de contribuer et d'oeuvrer pour soutenir mon prochain.

En tant que membre du front de libération du Zèbre, je vous écris pour que ces animaux ne tombent plus dans les violentes cases du DSM (Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux). Cela fait si mal...Aidez les plutôt avec l'ACT à se reconnecter à leurs valeurs profondes et à leur besoin profond et vital de trouver un sens à leur vie. Plantez des graines d'ACT pendant six semaines et regarder fleurir Le Zèbre. Bon jardinage !

## Voici plus ou moins la forme de ma vie...

...un vrai yoyo...

Je vous la fais courte mais cela permet  
de vous donner un contexte...

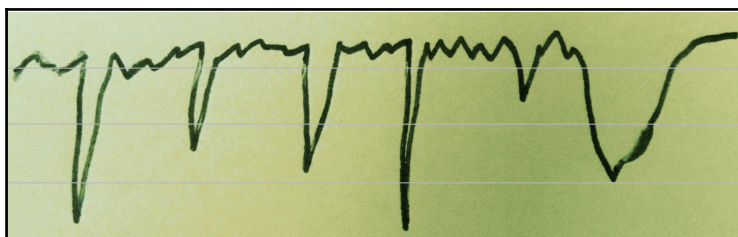


Illustration de ma courbe de vie avec un lissage scientifiquement interprété

### De 0 à 12 ans

J'étais plutôt solitaire, j'avais peu d'amis, je n'étais pas mauvais en classe mais pas vraiment bon non plus, en fait mon orthographe pitoyable (dyslexie) plombait mes notes. J'ai eu une première crise existentielle vers 12 ans, avec des pensées morbides et un couteau à la main orienté sur mon ventre...BRRRRR...Cela me fait froid dans le dos d'y repenser. Il me semble que cette crise était en lien avec un événement dans lequel je trouvais mes parents profondément injustes.

### De 12 à 19 ans

Ce fut ma période super sympa avec mes amis, je m'adonnais à la composition musicale, à l'abus d'alcool et de haschich...C'était vraiment sympa...mais bon...Cela cachait quelque chose et je m'offris une petite dépression vers 18 ans, avec à nouveau des pensées morbides. A ce moment je ne voyais aucun sens à vivre seul...sans partager l'amour. J'ai essayé de me faire aider mais le feeling avec les thérapeutes n'y était pas et ma tête me disait « Personne ne peut t'aider, ils n'y comprennent vraiment rien, ils me posent des questions auxquelles j'ai déjà réfléchi depuis 1000 ans, à ce rythme on n'y arrivera jamais »

### De 20 à 25 ans

Ce fut l'ère de l'âme soeur « Anita » mon épouse, la découverte de l'écologie, le travail dans le métier du son sur de chouettes concerts. C'est aussi mon premier petit BurnOut lorsque je forçais trop sur la machine... Ce fut un période de recherche de stabilité. Puis l'arrivée de mes 2 magnifiques Jumelles « Alice et Léa » et à nouveau je m'offrais une pt'ite crise...Je n'arrivais pas à trouver ma place de père...Vous voyez, quand je vous parlais du yoyo, on est en plein dedans avec plein de hauts et de bas... Je soupçonne que ce fut pour moi le début d'une très longue fatigue chronique...

### De 26 à 37 ans

Ce fut l'ère de la famille et de l'intégration sociale. J'avais une pseudo stabilité, un épanouissement au travail même si je me faisais de mini BurnOut 1 à 2 fois par an. Je passais pas mal de temps à me chercher à travers une multitude d'approches liées au développement personnel. J'avais un chouette boulot, une vie de famille presque digne d'être modèle et je m'investissais dans des mouvements citoyens pour un monde meilleur...C'est pas beau tout ça ?

## Puis soudain, catastrophe générale

De 37 à 39 ans ce fut le crash...mais aussi le début d'une transformation géniale de chenille vers papillon. La descente dans mon enfer intérieur dura un peu plus d'un an avec des étapes charnières assez marquées. Il y avait beaucoup de choses qui s'accumulaient, un malaise relationnel de moi à Moi, un malaise dans ma relation aux autres, en famille et socialement, un malaise du non sens de la vie.

Ça ne volait pas haut. Soudain, un événement insignifiant provoqua ma chute dans des proportions que je n'avais jamais connu. L'insomnie s'installa insidieusement, les angoisses, les crises de larmes avant et après le travail sans que j'en comprenne la raison. Je commençais à fortement impacter le sommeil de ma femme, tandis qu'une nuit, une dispute me fit basculer encore plus profond, mes pensées morbides firent leur grand retour. Mon sommeil était tellement mauvais que je n'en pouvais plus. Je sentais la dangerosité de ma situation et au prix d'un effort herculéen, je demandais à être hospitalisé...

Dur, très dur.

## **Internement... euh, oui ? c'est comme cela que l'on dit ?**

Je passais des urgences à la clinique psychiatrique des Vallées ou je séjournais un peu plus d'un mois. A grand renfort de ces médicaments qui m'effraient, les Benzo, je retrouvais le sommeil et mes angoisses étaient littéralement anesthésiées... pas que mes angoisses par ailleurs.

Après deux mois de repos je reprenais mon travail en mi-temps thérapeutique, soit à peine 12 heures par semaine. Je me sentais horriblement vide, mon cerveau ne réagissait pas, je me foutais de tout et même lorsque j'essayais, cela ne fonctionnait pas. J'avais l'impression de débiter dans mon job alors que j'ai 20 ans d'expérience. Puis mes désagréables symptômes cliniques sont revenus au galop en s'accroissant. Je ne dormais bientôt plus du tout.

Autant dire que l'on ne tient pas longtemps dans ces conditions. J'ai eu à peine le temps de comprendre ce qu'il se passait que je devais arrêter à nouveau mon activité professionnelle; sans repasser par la case Hôpital ce coup-ci. Mais quand même, c'était dur, vraiment. J'étais dans le désespoir le plus total tant mon état cognitif me faisait peur. J'avais pété un câble et cela semblait irréversible. Je pensais sérieusement que si j'avais de la chance, j'irais mieux et je pourrais peut-être travailler dans un atelier protégé. Vous imaginez un peu l'état dans lequel il faut être ?

## **Diagnostique, diagnostique ?**

Je me confrontais au système médical et aux assurances dans l'inconfort le plus total. Je naviguais totalement en aveugle. Dans ces moments là on voudrait savoir dans combien de temps on irait mieux. Ça ne marche malheureusement pas comme ça. Je rencontrais pas mal de déboire avec les psychiatres de la clinique qui me collèrent plusieurs jolis petits diagnostics.

Cyclothymique, Dépression sévère, Dépression cyclique, Burn out, Unipolaire, Bipolaire, des Symptômes de type border-line. Et attendez, voici mon favori: le diagnostique de la crise d'adolescence non résolue.

Je ne supportais pas les médicaments et leurs effets abrutissants, un peu comme si j'étais dans un perpétuel état d'ivresse. Désespoir quand tu nous tiens.

J'étais sérieusement en colère quand à l'incapacité des professionnels à m'expliquer ce qu'il m'arrivait. Personne ne pouvait donc m'aider ? Et moi je me sentais fou, pas dans l'instant présent, mais vraiment pas et mon cerveau moulinait à fond toujours au bord de la surchauffe. J'étais horriblement triste, plein de peurs sur mon avenir, je n'avais goût à rien, au sens strict du terme, et me sentais vide de toute énergie. Je ne comprenais pas tout ce qui se passait en moi, mes pleurs inexpliqués, des montées d'angoisse envahissantes, des moments de fébrilité, mon repli dans l'hypersomnie.

## **Ma psychologue m'a sauvé !**

Je me décidais à changer de psychiatre et là : ouf ! Celui-ci était ouvert à la conversation et à la compréhension, sans vouloir me placer dans une vilaine petite case toute rigide. Par ailleurs, ma super Psy m'avait pronostiqué Zèbre, au Feeling, cela murissait lentement en moi et m'encourageait à me renseigner sur le sujet. Je lu alors un premier livre sur ce thème, sans être pour autant convaincu.

Après sept mois de gestation je me décidais à passer le WAIS (Test de QI Wechsler pour adultes) avec le soutien d'un autre gentil sauveur. Ce fut pour moi la révélation, un boulet d'incertitude et de flou venait de s'envoler. Mon Zèbre est né en Avril avec en poids neuronal de base de 132 de QI, un poids plutôt léger pour la catégorie. Cette nouvelle naissance m'aida à comprendre et à appréhender ma nature profonde. J'étais un Zèbre, un hypersensible. Cela validait le manque de pertinence des diagnostics psychiatriques que l'on m'avait fait, comme l'expliquait mon livre. La piste du faux-self (une partie de soi sur-adaptée) est donc plus probable, doublée d'un bon burnout. J'avais un nouveau territoire de solutions à explorer.

## A 39 ans, reconstruction « ACT From Scratch »

Il s'en est suivi une période de centrage sur moi à 7000%, avec des séances de psychiatre d'1h/mois, de psychologue en EMDR et EFT 1h/semaine, de généraliste 15min/mois, la clinique de jour 3 à 4 demi-journées par semaine. Je me remis également à pratiquer la méditation journalière avec Maître Christophe André sur conseil de ma super Psy. Des exercices sur la présence à la Respiration, au Corps, aux Sons, aux Pensées et le plus technique, l'accueil des Émotions douloureuses. Bref, prendre le temps de regarder comment ça marche là-dedans!

Après mes ateliers d'ouverture émotionnelle, je découvrais rapidement l'engouement des patients de la clinique pour un atelier nommé ACT. Là-bas, c'était un véritable succès. Il faut dire que l'intervenante était vraiment bien, une pure élève de Benjamin Schoendorf et de Jana Grand.

Avec l'ACT je prenais très rapidement conscience que je vivais en pilote automatique et que ce pilote tout malade me positionnait exactement dans l'histoire d'une vie que je ne souhaitais pas. Ce pilote amateur croyait visiblement bien faire et essayait, d'après ce que j'en sais, de m'aider. Ils était visiblement bien maladroit. Pour les connaisseurs, j'étais tout à gauche dans la Matrice, dans les émotions douloureuses, les pensées limitantes, les comportements de lutte et de fuite, et je n'avais rien à droite...

## Mais qu'y a-t'il à droite de la Matrice ?

A droite, In the « Matrix », il y a tout ce qui donne du sens à la vie, les personnes, les comportements, les valeurs morales, ainsi que les actions engagées concrètement. Entre la prise de conscience de la boucle coincée à gauche et du vide des valeurs pas claires à droite, j'avais encore un nouveau territoire à explorer, histoire de m'en sortir. Décidément, je devenais tel « l'aventurier du Moi perdu ».

J'aménageais alors, pas à pas, et par cycles strictement scientifiques de 21 jours, mon planning avec de nouveaux petits efforts pour prendre de plus en plus soin de moi. J'espérais retrouver une vie un petit peu plus heureuse, un peu moins traumatisante. Du sport 5h/semaine, de la marche 30min/jour, me coucher tous les soirs à 22h, avoir une bonne alimentation vivante (des jus, du cru, du peu cuit), faire des analyses de sang pour vérifier d'éventuelles carences, effectuer un nettoyage du colon en plusieurs étapes, ajouter des compléments en vitamine C et D3, augmenter mes fréquentations sociales et manger énormément de dattes...

Tout ceci mi bout à bout a fini par porter ses fruits, je me sentais vraiment beaucoup mieux. J'entamais également une cure « Gresson & Kelly », une cure anti-cancer, anti plein de chose en fait, dont la dépression et la fatigue chronique. Et bien, après 6 semaines le résultat était là ! Génial ! Plus d'énergie, plus lucide, plus stable émotionnellement, bref, plus fluide. Je pouvais alors travailler plus sereinement sur mes soucis de tempête émotionnelle liés à mon couple et mes peurs de perte de lien, à mes tsunamis émotionnels sur le sujet délicat de mon avenir professionnel et de ma place dans la société, ainsi que sur la peur issue de la précarité financière de ma situation. Sur le bon conseil d'un de mes soignants, je me décidais de ne plus aborder ce sujet, même en pensée, durant 6 mois. La simple évocation de mon avenir me troublait une semaine durant.

Les ateliers de danse, puis ceux de théâtre d'improvisation me décoincèrent un peu de mon malaise face au regard des autres. Tandis que l'atelier d'affirmation de soi, doublé de ma pratique personnelle lors d'atelier de CNV (Communication Non Violente) m'ont permis d'intégrer de précieux outils pour une communication assertive, propre et efficace. Cela m'a permis notamment de mieux gérer mes relations houleuses avec ma femme et avec mes deux pré-adolescentes de 12 ans.

Mon programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Thérapy), un programme clinique de méditation pour éviter les rechutes dépressives, m'a permis d'asseoir ma pratique de la pleine conscience et d'introduire le réveil, l'endormissement et le repas en conscience (manger en prenant soins d'observer chacune des sensations que les aliments peuvent nous offrir. Je me suis également lancé dans le Thaï Chi.

## Atelier Psycho Socio Professionnel et le mystère de l'ADVP

Voilà un autre outil qui m'a complètement charmé, l'ADVP. Avec son super intervenant nous avons construit un projet professionnel sur mesure qui me donne vraiment envie. Il m'a permis d'éviter de sérieux pièges et de gagner beaucoup de temps et d'énergie pour arriver à un résultat. J'étais tombé amoureux du concept d'ACT et souhaitais en animer des ateliers avec divers groupes.

Mon ancien travail « 20 ans d'Ingénierie du son, équivalent d'un brevet fédéral » ne m'ouvrait aucune porte qui soit susceptible de déboucher là où je voulais ou pouvais. Je voulais un travail qui ait du sens, assez simple, dans lequel je me sente compétent et utile. Je voulais travailler avec et pour des personnes dans l'aide, l'accompagnement, l'animation, la facilitation, l'orientation, la formation, la médiation, la thérapie. Je ne voulais pas avoir de lien avec le commerce de marchandise, la construction, la finance et la médecine allopathique. Ce job devait être d'utilité sociale et en lien avec mes valeurs (assez absolu) basées sur le respect de l'humain et de son environnement. Je voulais aider les autres tout en me réalisant, utiliser mes compétences et mes capacités, de manière ludique et créative. La tâche semblait difficile, très difficile.

J'ai hésité à entreprendre une formation psy standard, mais malheureusement je trouve ces formations longues et d'un contenu pas vraiment adapté à mon style zèbre d'apprentissage.

Alors, Plan B ou C je ne sais plus. Il me fallait trouver un autre chemin et ce dernier apparut par un tour de magie de mon Maître ADVP. Il m'a suffit d'observer la peur que j'éprouvais de me lancer en profession libérale, pour que tout se débloque en moi.

J'ai réalisé une enquête métier en m'appuyant sur le site de l'AFSCC pour trouver des praticiens de l'ACT et c'est ainsi que j'ai fait la connaissance de Guy E. Cette aventure m'a mener à Paris pour une formation géniale traitant des 6 étapes de l'ACT. Le hasard a fait que Guy E s'y rendait aussi et j'ai eu alors la chance de rencontrer les pionniers de l'ACT Francophones que sont Jana G et Benjamin S.

Merci à vous, si vous saviez comme je vous en suis reconnaissant.

## Ma boiboite à Z'outils

J'ai identifié mes outils de prédilection pour aller vers le mieux être : ACT, MindFulness, l'Intelligence et l'Hygiène émotionnelle avec des techniques surpuissantes tel que : l'EMDR, l'AMO, l'EFT, TIPI, NERTI. Vous connaissez ces trucs ? Non ? Sérieusement, creusez le sujet, car cela pourrait avoir un impact énorme pour vous ou votre patientèle.

Pour communiquer je me base sur la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), les méthodes de coaching, la CNV (Communication Non Violente), l'AïKiDo verbal, les techniques de médiations professionnelles, l'analyse Transactionnelle, le clean language, les métaphores.

Oui, oui, les métaphores sont sur-puissantes. Pour les connaisseurs de l'ACT, le jardinier et les deux graines, les poissons et leurs hameçons, la maman chat, la téléportation. C'est tellement ludique que cela nourrit notre enfant intérieur.

Je m'intéresse aussi fortement à tout ce qui touche à l'orientation, aux projets, à l'intelligence collective et à l'émergence des entreprises libérées, de nouvelles entreprises sans système hiérarchique pyramidal. Si si ! Ça existe et ça marche...Ces entreprises nouvelles utilisent des outils internes super-novateurs, certains déjà cités précédemment mais aussi d'autres : l'élection sans candidat, le StoryTelling, les Forum ouverts et autres World-café, la Gestion de projet holistique et Permaculturel, le management émotionnel basé sur les Talents et les Forces, le safe space, les feedback, les évaluations et les résolutions de conflits.

## Ma quête de témoignage s'achève bientôt, je vous en retrace quelques contours

J'ai choisi de prendre la difficile décision de « Me faire aider », j'ai choisi de « Prendre ma santé en main », j'ai choisi de « Méditer et d'ACTer tel le NinjACT », j'ai choisi de « Trouver un sens à ma vie », j'ai choisi de « Prendre soins de mes émotions et de les accueillir tel des petits chatons », J'ai choisi de « Rejoindre le côté Zèbre de la Force ». Je me suis littéralement transformé petit bout par petit bout en ajustant progressivement ma trajectoire tous les 21 jours. Aujourd'hui je vis dans mon Coeur grâce à vous. J'ai saisi le sens de ma souffrance, je m'accomplis. Je me suis transformé pour aider les autres à se transformer. Je peux affirmer que je voyage maintenant l'esprit lucide et en paix et que, comme le dit Russ Harris : « j'ai une vie riche et pleine de sens ». Je rejoins aussi Thomas d'Ansembourg et Thierry Janssen sur ces principes: « Vivre heureux ce n'est pas nécessairement confortable » et c'est « Le travail d'une vie ».

### Et vous ?

Que vous soyez professionnel de la relation d'aide ou pas...

Est-ce que vous vous reconnaissez dans certaines de ces étapes de vie ? Certaines épreuves ? Certaines prises de consciences ? Est-ce que cela vous permet d'entrevoir de nouvelles pistes afin de vivre une vie riche et pleine de sens ? Une nouvelle vision ? Est-ce que cela vous donne envie d'essayer ACT et de sortir de la souffrance du piège du bonheur ? Est-ce que cela vous donne envie de vous construire un projet professionnel génialissime ? Êtes-vous au clair avec votre sens de la vie ?

Vous les professionnels de la relation d'aide, les accompagnateurs vers le mieux vivre, les potentiellement Zèbre, avez-vous identifié des pistes qui puissent nourrir vos pratiques ? Vous qui êtes humain et avez vos propres problèmes personnels et aussi parfois des problèmes pour aider les autres... Avez-vous de nouvelles pistes de soutien ? Une nouvelle vision ?

## **Je n'ai pas assez de mots**

J'observe avec gratitude votre contribution pour ce monde, afin qu'il soit plus en paix avec lui-même, vous les travailleurs dans l'ombre, votre compassion, votre bienveillance, votre altruisme, votre engagement malgré les obstacles et les risques du métier, votre flexibilité, votre qualité relationnelle. Je vous célèbre, vous m'avez inspiré, autant que des Maîtres comme Bouddha ou Pythagore. Vous m'avez ouvert à la réalisation d'un rêve de cœur. Je suis à votre disposition pour partager mes connaissances ou mon soutien si ils peuvent vous être d'une quelconque utilité.

Mes remerciements plein de gratitude...

## **Mon expérience thérapeutique...et mes remerciements aux amis des Zèbres...**

### **Atelier en clinique de jour à la clinique des Vallées, merci à tous**

- Ouverture émotionnelle, découverte d'un truc blizzard en moi, une clé...merci Valerie
- ACT, clair, re-structurant, connectant, inspirant, merci merci Odile
- ADVP, PSP Psycho Socio-Professionnel, un super projet professionnel, merci Ludo
- Affirmation de soi, communication propre, efficiente et assertive, merci Odile
- Danse thérapie, jouer le corps en mouvement dans l'instant, merci Caro
- Théâtre d'impro, du fun dans l'instant présent, merci Margo & Florence

### **Psy pour Zèbre, un spécial merci de m'avoir libéré**

- EMDR et EFT, m'a reconnecté à la méditation et globalement à moi, MERCI Sylvie
- Test WAIS, un élément décisif de ma nouvelle vie, merci JF

### **Psychiatre à l'écoute ouverte**

- Merci Ali

### **Mes employeurs**

- Merci pour votre compréhension et votre soutien

### **Mes proches**

Merci à ma femme, mes enfants, mon frère, mes parents, mes amis, Jacques D, Gilles A, Tibor N, Angie F, Natalie S, Catherine Bu, Sonia ES, Marie Claire C, Ariane W, Anne P, la communauté ACT, Benjamin S, Jana G, Mr médiation, Jean Louis L, pour la pleine présence, Charles G, Lama D, Mr MBCT, Lucio B, mes soutiens vers mon nouveau Job, Catherine Br, Estelle F, Celine W, Catherine D, Guy E, pour l'irrigation, Ghislaine, pour la thérapie de couple, Fabra L, en clinique, Malika, Jean Paul R...et sûrement plein d'autres que j'oublie...



## Pour moi ACT c'est :

**« Faire ce qui est important pour moi, même en présence d'obstacles »**

un outil génial qui simplifie une théorie géniale, la théorie des cadres relationnels. Cette approche englutit littéralement toutes les autres approches thérapeutiques pertinentes, telles que la psychologie positive, les thérapies brèves et autres TCC (Thérapie Cognitive et Comportementale). Elle les englutit ou du moins elle les absorbe afin de s'en enrichir. Elle est rapide, vraiment rapide! Et profonde, vraiment !

Pour ceux qui s'intéressent aux sagesses anciennes, je la vois comme un outil, qui, en complément d'une pratique régulière de la méditation ou du « Zéro Mental », permet de mieux incarner l'octuple sentier, à savoir : La Voie du Milieu. La compréhension juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste.

L'ACT est pour moi, une véritable approche de cœur à cœur, une vision profondément humaine et tellement respectueuse de la personne. ACT c'est un outil « Open Source » avec toute la philosophie que cela sous-entend. Elle met en avant des contributeurs géniaux comme Russ Harris, ou encore Benjamin Schoendorf qui œuvrent à en faire une version simple, efficace, ludique.« ONLY LOSER EXPLAIN » « Seul les perdants s'expliquent », une blague de Benjamin qui nous expliquait que la dernière version d'ACT est tellement booster aux hormones qu'il n'y a plus besoin de l'expliquer, il suffit de la découvrir par une suite de jeux expérientiels.

Une approche profonde avec des mots et des jeux super simple. Venez jouer avec nous tout en vous faisant du bien. Nous pouvons nous parler en AikiDo Verbal, plonger dans la Matrix, faire de la pêche aux poissons, observer des mots dans notre bouche, Intégrer la zone de confort et la zone de magie, Voyager dans des bus ou sur des bateaux avec pleins de passagers bizarres, Tourner de chouettes documentaires, nous téléporter, découper des gros et dangereux pytons, Surfer sur nos émotions...

Alors ? vous venez ?

## Poésie

### « En quête de mon chemin ACTé »

De la recherche à la découverte  
Des croyances à la Liberté  
De l'ombre à la lumière  
Des extrêmes à la voix du milieu

De l'incompréhension de mon bizarre à son accueil  
Du pouvoir destructeur inconscient au pouvoir créateur conscient  
De l'appivoisement Z à l'intégration  
De l'enfant au Permaculteur Holistique

Des ruminations mentales à des émotions apaisées  
Du chacal à la girafe  
Du triptyque Bourreau, Victime, Sauveur à Moi et le puissant « JE »  
Du gentil au vrai

Du plaisir intégré socialement à l'impliqué  
De l'individu au collectif  
De pour les autres à moi par altruisme  
Du superficiel au profond

De vivre pour le futur à vivre les instants présents  
De l'amour extérieur conditionnel à mon propre amour inconditionnel  
Du matérialisme à l'homme sobrement heureux  
De l'alpha à l'omega

Du contrôle à l'abandon  
Du moi au tout

Sans Jugement

Yvan Schallenberg

## Les obstacles et les déclencheurs que je peux rencontrer, ces hameçons auquel je ne mord plus grâce à ACT

Pourquoi mon cerveau mouline-t-il autant ?

Pourquoi ai-je tant de variations d'humeur ?

Pourquoi est-ce que je ressens autant d'émotions fortes alors que les autres pas ?

Pourquoi la tristesse et la dépression ?

Pourquoi la violence, la mienne et celle des autres ? Comment s'en affranchir ?

Pourquoi les peurs et comment les dépasser ?

Pourquoi j'accepte bien la mort alors que les autres n'y arrive pas ?

Pourquoi ce que l'on aime le plus nous fait le plus souffrir ?

Pourquoi est-ce si compliqué, de communiquer, d'exprimer son amour, de lâchez les attentes que l'on porte sur l'autre plutôt que de s'épanouir et laisser ou aider l'autre à s'épanouir ?

Pourquoi le monde est-il tel qu'il est plutôt que plus paradisiaque ?

Pourquoi les humains n'arrivent pas à transcender leur niveau de conscience en éradiquant la fin, la violence et en apportant l'amour et l'entraide ?

Pourquoi les pays n'entament pas la nécessaire transition écologique dont l'espèce humaine à besoin ?

Pourquoi ai-je du mal à prendre soin de moi, de mon corps, de mon esprit ?

Pourquoi est ce que je me met trop de pression ou que je relâche trop ?

Pourquoi ai-je si peur de rechuter ?

Pourquoi ai-je pensé au suicide moi qui aime la vie ?

Pourquoi m'est-il si difficile de trouver des loisirs sympas sans que cela me semble futile ?

Pourquoi je ressens toujours ce besoin de comprendre ?

Est-ce que le temps existe vraiment ?

Est-ce que si tout est un je suis « UN » ?

Pourquoi ai-je peur de l'abandon et du rejet ?

Pourquoi suis-je sensible à l'injustice ?

Est-ce que quelqu'un m'aime vraiment ?

Suis-je un petit peu intéressant ?

Est-ce que l'état de Zèbre est juste un état plus proche de l'éveil ?

Est-ce que l'on peut devenir Zèbre en méditant plus ?

Pourquoi est ce que je pense que Benjamin S. est un Zèbre ?

## Le moi qui va

Je me suis re-connecté à ma quête de spiritualité, au sens de l'incarnation de mon âme, ou peu importe le nom qu'on lui donne. Ma paix intérieure avec l'extérieur. J'abandonne mon « sois parfait, sois fort, fait plaisir, dépêche-toi, essaye plus fort ». Aujourd'hui je canalise beaucoup mieux mon mental et mon énergie, je suis capable de réunir mon corps et mon esprit, je peux vivre plus profondément ce que je suis. Mais qui suis-je ?

Je m'incarne pour apprendre l'amour universel, l'amour sans jugement, dans la matière. Je m'incarne pour participer à l'évolution de ce monde. Je cherche à vivre ici, maintenant, tout en étant conscient et en paix avec le tout, le grand « UN » dont je fais partie.

Je projette d'apprendre et de transmettre ce que j'ai acquis. Mes dernières prises de conscience m'ont fait comprendre que je suis - comme la plupart d'entre nous - profondément relationnel, et j'ai un profond besoin de contribuer. Depuis la découverte de ma Zèbritude je gagne en confiance en moi. Je me pardonne mes violences et maladresses passées, je demande pardon aussi à ma femme et mes enfants qui sont en première ligne lorsque je vais mal. J'apprend à les accueillir malgré mes difficultés. J'apprend à me respecter dans les relations en cas de tentative de contrainte, d'interprétation ou de prêt d'intention, je dis NON.

Je célèbre la terre et la matière avec toute sa richesse et particulièrement le gout des choses, la nourriture, une boisson subtile, les odeurs des plantes, le contact et la vibration des pierres, la beauté géométrique de certains lieux sacrés ou de la fleur de vie, la surpuissance de l'illusion de notre perception avec la réalité de la physique quantique, j'honore les savoirs anciens dont ACT s'inspire, l'arithmancie, les anciennes civilisations et leur philosophie, les aborigènes australiens et leur permaculture ancestrale, leur sagesse.

J'honore les obstacles de ma vie, ils m'ont tellement appris, mes fuites et mes luttes, mon auto-abrutissement pour ne pas sentir ce qu'il se passait en moi. La drogue, l'alcool, la télé, l'internet, le travail, le sexe, la bouffe, mes refus et rackets émotionnels sur la colère principalement mais aussi mes peurs et mes tristesses, mon isolement, mon contrôle. Aujourd'hui j'accepte, ou plutôt j'accueille ce que je suis et mes petits chatons turbulents (pour ceux qui connaissent la métaphore de la maman chat).

Je comprend mieux mon rapport détaché quand à l'importance de la mort, Nous sommes bien plus que de la matière. Je ne cherche plus à réfléchir et résoudre les choses par le mental, et cela fonctionne mieux .

Cela vient tout seul et même un peu trop vite !

Je ne résiste plus, je pose simplement mon intention en la chargeant d'amour, puis je m'abandonne au résultat. Je cherche à être en pleine santé physique, mentale et émotionnelle. Authentique, respectueux, équitable, acceptant et compatissant, affirmé, connecté, souple d'esprit, flexible et persévérant.

Tout un programme n'est ce pas ?