

" La Non-Directivité "

Longtemps j'ai attiré à moi des personnes, des situations, où j'incarnais à merveille le rôle de "victime". Jusqu'au jour où, n'en pouvant plus de subir le joug des autres, je me suis "réveillée". Comme dans une salle de réveil d'hôpital, cette opération s'est déroulée en plusieurs étapes. A la suite d'un profond travail de transformation (que je poursuis toujours), j'ai réalisé que je devais affirmer mon individualité en tant qu'être responsable à la construction d'une humanité nouvelle avec mes propres potentiels.

Ma participation actuelle se situe dans le domaine de la thérapie. La notion de non-directivité fait partie de ce que je pratique. Elle est présente et indispensable afin que l'opérativité de la méthode que je dispense soit effective et réelle.

Dans une société fondée sur la dualité, la manipulation, le contrôle, le pouvoir sur l'autre, il n'est pas toujours aisé d'évoluer en évitant de coller à ces aspects. Mais c'est possible; en appliquant les bases humaines essentielles comme celle du respect. C'est à chacun de sortir des conditionnements qui entravent notre liberté individuelle, et pour cela, il faut parfois passer par des chemins de "croix " ou encore faire l'école "buissonnière".

C'est souvent au prix d'efforts que nous la gagnons cette liberté! Celle qui va nous permettre de découvrir des mondes nouveaux, non explorés jusqu'alors, sans peur. La non-directivité c'est comme un code d'éthique que l'on se donne à soi-même. Ne rien attendre en retour d'une relation d'aide enrichi beaucoup intérieurement. Etre ainsi disponible à l'autre permet de s'ouvrir à la Vie et à la magie des rencontres, des situations. Dans cette notion de non-directivité qui nous met face à notre responsabilité individuelle, la voie de la créativité est ouverte. Et, en nos jardins intérieurs, remplis de semences d'étoiles, nous allons oeuvrer à la réalisation de notre potentiel créateur. Ces graines sont celles de l'Amour qui fait grandir et non celles de la peur qui assèche la sève de Vie.

La créativité inspirée constitue un véritable don de Soi et c'est son expression qui va faire que l'on aime ce morceau de musique parce qu'il résonne de façon cristalline, tel tableau parce que les couleurs sont vivantes et chaleureuses, tel poème parce qu'il transmet une atmosphère sereine, tel livre parce qu'il respire la joie de vivre, etc ... Dans la thérapie, la non-directivité me semble fondamentale. Tout d'abord parce que nous sommes tous reliés et donc complémentaires. Nous avons tous à nous apporter un enseignement.

Par exemple, lorsqu'un patient vient pour une séance de Rebirth-Touch; je sais à l'avance que quelque chose en lui va produire un effet miroir sur moi. Par ailleurs, mon rôle d'accompagnatrice me demande une exigence de présence à chaque instant. En cela, c'est un excellent exercice de patience, d'écoute, de compassion, d'humilité et de respect. A la fin de la séance, la personne est physiquement différente. Son regard est plus clair, plus lumineux, et elle se sent bien. C'est à chaque fois une reconnaissance concrète et spontanée que cet échange thérapeute-patient opérant dans l'alchimie de la transformation.

Dans le domaine de la relation d'aide, la limite à ne pas franchir pour "tomber" dans le pouvoir sur l'autre est fragile. Il peut être tentant de s'identifier à un phénomène de résultat. " Tel patient s'en est sorti grâce à mon intervention ", " c'est grâce à mon stage que cette personne va beaucoup mieux ", etc ... C'est là où réside le danger d'"égotisation ". Car si le patient est satisfait de ce qu'il a

reçu c'est d'abord par sa capacité de réceptivité, de remise en question, par son investissement personnel.

Le thérapeute est un accompagnateur, un vecteur de changement, un catalyseur d'énergie, mais en aucun cas l'auteur de transformation du patient.

Accompagner dans la non-directivité, c'est aller dans l'inconnu et se laisser inspirer par l'immensité de cette dimension là. C'est aussi être présent à l'autre au bon moment, exprimer le " mot juste ", ou encore respecter le silence. C'est une forme de non-directivité active. Accéder à cet espace, c'est vivre consciemment dans le respect de l'individu. La non-directivité c'est avant tout un état d'être, un positionnement qui se situe dans la recherche d'un juste équilibre. Il n'y a pas de calcul, de raisonnement, comme le voudrait parfois notre cerveau gauche, mais plutôt une inspiration, une écoute, une ouverture, induite par le cerveau droit cette fois. Pourquoi n'accorderions-nous pas quelques " vacances " à notre mental en nous laissant guider par notre voix intérieure, source de sagesse et de vérité.

Il y a quelques années, je me suis retrouvée dans une situation inconfortable face à une collègue. Je travaillais dans un important groupe industriel français au sein d'un emploi de comptable. A cet effet, j'étais en relation quotidienne avec d'autres services, et tout particulièrement celui concernant les finances. A ce poste, se tenait une femme à l'ancienneté bien enracinée et au tempérament très affirmé, voire despotique! La majorité des personnes la craignait, tant elle exerçait sa tyrannie autour d'elle. Vint mon tour où j'ai subi son abus de pouvoir. Je sentais bien qu'en pareille situation, il m'aurait fallu réagir; mais j'en ignorais encore la solution. Puis, un "déclat" s'est enclenché en moi, suite à un stage de développement personnel basé sur les comportements dans les relations professionnelles. J'ai immédiatement appliqué les moyens mis à ma disposition lors de ce séminaire et les résultats ont été instantanés. Face à cette personne autoritariste et acariâtre, je me suis positionnée d'égale à égale, en toute sérénité; et à mon plus grand étonnement, elle s'est sentie désarmée, démunie. Je me suis placée au même niveau qu'elle pour lui parler, en me levant. Bien ancrée sur mes deux jambes, dans un axe d'équilibre, je me suis exprimée calmement. Je ne me rappelle plus des termes exacts; mais je garde le souvenir d'avoir stoppé net son intention de nuire. De ce jour, elle m'a considéré humainement et nos rapports devinrent "normaux".

Cet exemple traduit les relations qu'il peut parfois exister entre les êtres, dans le travail, en famille, en couple, avec les animaux aussi ... Fort heureusement, beaucoup vivent aussi une harmonie dans tous ces domaines de la vie, car nous sommes tous responsables de ce que nous incarnons et il est fondamental de favoriser cette conscience là.

Alors, tous mes voeux de pure conscience à tous!

Marie-France Giavarini
<http://www.rebirthtouch.com>