

FORMATIONS +

EVEILLER LE POTENTIEL PAR LA FORMATION PARTICIPATIVE

La p'tite chronique d'Alex



L'autoD & moi

L'envie de partager mes réflexions.. Celles que j'avais écrites l'été passé et celles du moment. Pourquoi partager après coup ? Peut-être parce que je trouve qu'il y a une certaine cohérence et une continuité de pensée.

A l'été 2023

J'avais pris beaucoup de plaisir à écrire ma 1ère chronique, et la période estivale me donne à nouveau envie de vous en écrire une 2ème.

C'est l'occasion pour moi de poser un instant mon flux de pensées, de questionnements, de doutes, et de joies pour partager avec vous la somme de ce temps passé.

J'écris à l'instinct, dans une sorte de flow. Encore sur l'autodétermination ? Elle en a pas marre ? Et bien je vais être franche : Oui et non à la fois.

Oui car on en parle beaucoup, presque à croire que cela deviendrait comme une injonction. Alors marre un bout, car ce n'est pas de l'autodétermination que de vivre les choses de cette façon.



Et non, car elle ne fait pas encore partie des pratiques quotidiennes. Elle n'est pas incarnée. Pas suffisamment. On y est pas encore. Pas en tant que technique ou méthodologie d'accompagnement. Mais comme un guide de réflexion.

Mais surtout et avant tout, comme une posture éthique ! Une invitation à (re)mettre du bon sens dans nos pratiques. A (re)mettre du cœur dans nos relations. Et oui je vais oser : de l'amour tout simplement.

C'est ce qui guide chacun-e au fond.

Bien à vous,
Alexandra VISAGE

Cet été 2024...

Pourquoi l'autodétermination ?

Parce que ça fait sens. Avec qui je suis. Avec mon histoire. Avec mes valeurs.

Parce que je veux croire que notre destin n'est pas scellé à notre naissance et que nous le construisons à chaque instant. Que nous avons ce pouvoir et cette responsabilité-là.

Parce que j'aime à penser qu'il n'y a pas qu'un seul modèle, un seul chemin, une seule réponse. Parce que la diversité c'est la vie.

Parce que la physique même nous enjoint au chaos, à la diversité, à l'improbable par l'éclosion de la vie même.

Parce que l'ordre, la standardisation, le conformisme c'est la non-vie.



Le principe même d'autodétermination va au-delà des modèles théoriques dans lesquels il serait malsain de s'enfermer. Il parle de dignité, de respect, de considération, d'éthique. De valeurs humaines tout simplement. Nul besoin de moyens supplémentaires pour que chacun porte en soi ce regard. Ce regard positif inconditionnel. Pour l'incarner dans sa pratique, sa vie, ses échanges, ses relations, sa posture. De l'humilité. De l'authenticité.

J'ai fait des rencontres qui ont semé des graines. Qui m'ont parfois soutenue, accompagnée. Sans jamais se substituer. Ce qui m'a entravée et limitée dans ma vie a toujours été cette mise en conformité, chercher une normalisation.

Accompagner des personnes faites de vulnérabilité, de singularité, et de cœur. Quelle plus belle mission ? A la fois simple et complexe. Équilibre fragile entre savoir & non-savoir. L'Autre est mon miroir, mon partenaire, qui contribue à mon évolution comme je contribue à la sienne.

Gardons en tête la notion d'interdépendance et de connexion.

L'autodétermination pour toutes ces raisons et bien plus encore. C'est comme une évidence. Pourquoi la restreindre ? Je ne veux pas être figurante de ma vie. Je veux bien être actrice. Mais je veux le rôle principal ! Et je veux avoir écrit le scénario 😊 et donc en être l'auteure !

Je veux être avant même de faire.

Bien à vous,

Alexandra VISAGE



"La pierre n'a point d'espoir que d'être pierre. Mais de collaborer, elle s'assemble et devient temple."

-Saint Exupéry -