

# **Rencontres Autogérées en Maïeusthésie**

## **Le contexte...**

Une RAM se présente sous la forme de séjour autogéré et gratuit (hormis les frais d'hébergement et de nourriture).

C'est un laboratoire de pratique de la posture maïeusthésique dans le quotidien (assertivité, état communiquant), de pratique de l'accompagnement et une opportunité de vivre un processus de cocréation collective.

Ce texte propose un cadre minimal pour ces rencontres, en invitant les participants à avoir une vigilance sur certains points essentiels au bon déroulement de ces séjours.

## **Responsabilité du groupe initiateur et de chaque participant.e**

Le groupe initiateur de la rencontre pose le cadre d'accueil et se porte garant (autant qu'il le peut) des points suivants :

Soutenir, cultiver, la posture d'assertivité et l'état communiquant proposés par la Maïeusthésie chez les participants du stage,

Prendre soin des nouveaux venus,

Soutenir les personnes en difficultés relationnelles et individuelles

Nommer les tensions émergentes à la vie en groupe.

Chaque participant.e est invité.e, peu à peu, à être également « garant-e » de ces points.

## **Quelques essentiels....**

### **Assertivité**

S'affirmer, s'exprimer de façon directe et sans détour, tout en prenant les autres en considération.

Les autres ?!:

Ceux qui sont en face de moi au présent.

Ceux qui sont à côté de moi et me voient agir.

Ceux qui partagent ma vie, avec qui je suis en connexion.

### **L'état communicant.**

Posture qui nous invite à être curieux de l'autre, sans présumé de son vécu, dans la réjouissance de la rencontre.

### **Consentement.**

Accord volontaire pour faire quelque chose.

Donner ou refuser avec enthousiasme, en toute liberté, en pleine connaissance du contexte, sur une action précise et réversible à chaque instant.

### **Espace de liberté :**

Les RAM sont un espace de liberté.

Chacun.e est libre d'offrir ces propositions (ateliers, expérimentations ...)

Une proposition est comme une « Vraie question » sans attente et sans condition. Elle émerge d'un élan du cœur (à différencier d'une pulsion du corps et d'une croyance du mental), et avec une conscience de l'intention : est ce que la proposition est une offrande au groupe pour rendre possible un moment de communion ? ou répond elle à un besoin d'expérimenter et d'être soutenu dans sa capacité à proposer ? Dans tous les cas, elle doit laisser l'espace aux autres pour se situer (la refuser, l'aménager etc..) et non pas essayer d'entraîner et d'enfermer les autres dans son élan.

Si une proposition ne nous parle pas, il est bienvenu de le dire. Cela sera entendu, pris en compte, et permettra collectivement d'inventer une façon de concilier les différents élans.

Bien sûr des inconforts ou des difficultés peuvent d'émerger (Cela est même inévitable !).

Il s'agit d'avoir confiance que les points de tensions exprimés et accueillis sont une opportunité de déploiement pour tous, une chance de recontacter une ressource latente.

Cela est au cœur même de l'esprit de ces rencontres.

### **La maladresse dans la relation :**

Lors d'une interaction entre deux personnes, il peut apparaître une tension dans la relation. L'invitation est de se donner la possibilité de voir l'être de soi qui appelle, et d'accueillir l'être de l'autre qui émerge.

En cas de difficultés, si aucun n'a la possibilité d'accueillir, oser demander à un tiers d'offrir l'espace d'accueil nécessaire..

### **Garder la spontanéité, pas d'injonction à la perfection !**

Il ne faudrait pas que toutes ces bonnes intentions en viennent à créer une sorte d'injonction à une parole ou à un comportement parfait, ce qui pourrait être très bloquant.

Ce qui prime c'est que les élans et les ressentis puissent être exprimés, déposés, même maladroitement ! Il est toujours temps, en cas de maladresse, de venir éclairer dans un deuxième temps ce qui a pu se jouer.

### **Les différents temps de rassemblement**

Au fil des sessions qui ont déjà eu lieu, on a pu distinguer ces différents moments au cours des journées :

**Des cercles en grand groupe** pour, si nécessaire,

- partager les météo intérieures,
- discuter de questions pratiques de la vie quotidienne,
- décider du déroulement des heures qui suivent en fonction des besoins et des désirs de chacun.e.

**Des cercles en petit groupe** (4 ou 5 personnes) où des ressentis profonds peuvent être déposés et accueillis

**Des moments d'accompagnements en binôme** (avec éventuellement un témoin, ou un soutien)

**Des inter-visions** (partages à propos de nos expériences d'accompagnements)

**Des moments cocréés** (cercles à thèmes, créativité, rituels, nouveaux modes d'accompagnements etc..)

**Des moments de convivialité.**