

Piste de marelle auto-empathique complète

Quelques repères fondamentaux pour la pratique de l'auto-empathie sur piste de marelle

Dans l'auto-empathie, l'écouter en moi est ma part empathique, détachée qui accueille tout ce qui compose le reste de l'être (qui forme l'écouter). Ce duo, qui est une unité, forme la base de l'auto-empathie.

Aux portes de l'auto-empathie la présence à l'environnement extérieur s'arrête pour se porter sur le monde intérieur de l'écouter. Revenir à l'évocation d'une situation ou d'une histoire pendant l'auto-empathie coupe le plus souvent du processus d'écoute. La case « Observation » se place donc en préalable à la piste de marelle et a priori on n'y revient pas.

Ceci est renforcé par le fait que le choix de la situation prétexte à l'auto-empathie crée forcément un certain décentrage, il est précieux de se placer ensuite sur la case « temps de centrage ».

Une bonne assise dans le fauteuil de l'écouter est une condition pour un voyage dans la profondeur. Il vaut la peine de prendre tout le temps nécessaire sur la case « Temps de centrage » pour s'installer dans la tranquillité et le détachement. Sur la piste, quand nous ressentons que nous collons trop aux sentiments, que nous nous égarons ou que nous revenons dans la tête, un retour à la case centrage est souvent propice.

L'invitation pour chaque case correspondant à une dimension du ressenti (« Sentiments », « Sensations corporelles », « Besoins ») est d'en toucher sensoriellement l'intensité. Sa dénomination est chose accessoire ou seconde, l'important est de s'immerger dans le courant et de rester avec le mouvement en cours, dans le plus grand accueil possible, et sans chercher à modifier la sensation ou à aller quelque part.

La case « Intégration silencieuse » n'a de sens que quand l'écouter touche le besoin terminal de la chaîne de besoins qu'il a suivi. Quand l'énergie s'actualise, souvent accompagnée de détonations et de prises de conscience organiques, le plus grand accueil possible favorise l'intégration du mouvement en cours. Suite à cette phase silencieuse, l'écouter sera poussé vers une action spontanée, connectera à une nouvelle chaîne de besoins ou reviendra en arrière quand il réalisera que des éléments n'ont pas été suffisamment écoutés.

Les défenses se manifestent fréquemment quand nous approchons d'un point sensible, d'une blessure ou d'un aspect essentiel. Elles peuvent prendre des formes très variées (par exemple de la confusion, l'activation de pensées ou une déconnexion émotionnelle), ainsi que les manières de les prendre. Le principe de base est de toujours vérifier qu'il reste une tranquillité suffisante pour l'accueil et sinon de jouer pour la retrouver (repartir d'une zone corporelle voisine de la tension, revenir au centrage ou à la case « Humour », etc.)

Quand nous arrêtons l'auto-empathie d'une manière insatisfaisante pour nous, le réflexe idéal est de se placer sur la case « Bienveillance pour l'écouter » placée juste avant le « Temps de centrage ». L'accueil se porte alors sur la part écoutante, avec les frustrations ou jugements qu'elle peut éprouver.