

# Éléments pour animer dans l'instant présent

## **Préalables**

Vivre l'instant demande de créer préalablement en soi un espace propice. Il se développe à partir de la tranquillité, de la confiance et du détachement de l'animateur. Quand cette disponibilité intérieure est établie, l'accueil de l'instant surgit spontanément.

Une fois que la sécurité intérieure est suffisamment ancrée, l'animateur peut questionner ses habitudes de fonctionnement et voir à l'œuvre ses systèmes de défense. Ce regard, s'il est suffisamment bienveillant, fera tomber certaines défenses et permettra d'en conserver d'autres, dans la conscience et le respect de ses limites. L'absence de réactivités est une des conditions du surf sur l'instant.

La sécurité de l'animateur est celle du groupe. Le confort de l'animateur est celui du groupe. Mais, s'il se l'offre, il est précieux qu'il voit bien les besoins qu'il satisfait chez lui et qu'il ne projette pas qu'il le fait pour les besoins du groupe. Cette lucidité évitera bien des confusions.

Des empêchements d'un autre genre sont toutes nos tendances à vouloir programmer l'avenir : la violence de nos aspirations, de nos rêves, de nos idéaux, de notre enthousiasme, de nos volontés et de nos espoirs. Tant que cette focalisation est à l'œuvre, tant qu'elle n'est pas reconnue comme une des formes insidieuses de l'exigence, il manque l'ouverture pour respecter la configuration de l'instant.

## **Un accueil non intentionnel**

A partir du moment où la confiance, la sécurité, la tranquillité et le détachement sont vécus comme des ressentis intérieurs et non plus dépendant de conditions extérieures, l'animateur a les moyens de développer un accueil non intentionnel. Ce qui survient est perçu à travers une attitude d'ouverture, qui va permettre la prise en compte constructive d'interactions qui pourraient être vécues sinon comme des perturbations, des attaques ou toute autre fantaisie de nos systèmes de défense. Tout ce qui arrive est exploité au service de l'avancement collectif.

Cette attitude d'attention à l'instant n'implique pas forcément l'absence de programme, mais plutôt une vigilance aux changements du moment et une ouverture à abandonner un programme pour respecter une configuration nouvelle.

## **Une conscience globale**

Pour réaliser réellement la dimension profonde de l'instant, l'animateur doit englober dans sa conscience son groupe tout entier, avec en toile de fond les groupes découlant de ce groupe. Plus l'appartenance dans l'instant est grande, plus la dynamique du présent est forte.

Vivre l'instant présent en focalisant sa conscience seulement sur la personne en face de soi est réducteur. Idéalement, quand l'animateur s'adresse à un individu toute l'humanité est présente.

## **Une attention aux ressentis et un vide de pensées**

La position de l'animateur est celle de base de la CNV : centrée sur les besoins et vide de stratégies. Il prend en compte les trois dimensions des besoins en présence : les siens, ceux du groupe et ceux de l'environnement. A partir de cette triple attention, il ouvre l'espace au vide et laisse venir une action. Celle-ci est toujours nouvelle dans l'instant, même si le processus débouchant sur elle se répète pour la centième fois.

Cette action est une proposition prête à évoluer en fonction des réactions du groupe et de l'environnement. Il est crucial que l'animateur n'ait pas d'attachement pour la forme qu'il a suggérée. Cette remise en question de la forme, seconde après seconde, représente l'art du surf sur l'instant.