

Bon pour qui ?

par

ELIZABETH GARREN



Liens de ce cyber-livre PDF :

Tous les liens de ce cyber-livre PDF sont actifs

–

Cliquez sur n'importe quel lien pour passer sur d'autres parties du livre ou pour accéder aux pages du site web de LearningMethods pour de plus amples informations ou pour voir d'autres cyber-livres et des articles.



Ce cyber-livre est une reproduction de la version originale dynamique DNL cyber-livre qui ressemble et fonctionne comme un livre avec des chouettes pages qui peuvent se tourner. Si vous utilisez Windows, vous pouvez visionner nos cyber-livres dans ce format DNL. Pour une liste complète et les liens de tous nos cyber-livres en format variés, consulter le site web de LearningMethods à www.learningmethods.com/ebooks.htm.

La Bibliothèque de LearningMethods

**Livres, articles, récits et
enregistrements audio-visuels de**



**LEARNINGMETHODS™
Intelligence appliqué au l'expérience**



COPYRIGHT :

L'article sont copyright 2007 par Elizabeth Garren, tous les droits sont réservés dans le monde. La conception du livre numérique est copyright 2005 par David Gorman.

Ce livre numérique est protégé par un copyright international et un système de gestion de droits digitaux. Il peut être distribué gratuitement sous son format actuel. Son contenu ne peut pas être reproduit sous aucune forme ni en entier ni en partie par xérogaphie, électronique ou autres — à l'exception d'être imprimé pour usage personnel (si vous en avez la possibilité ou l'autorisation), ou pour un usage raisonnable dans des citations ou des rapports—sans demander la permission directement à l'auteur (faites votre demande par courriel, par courrier ou au téléphone) en utilisant les renseignements pour contacter l'auteur dans la biographie près de la fin du livre ou regardez la page Contact sur le site web de LearningMethods [pour les renseignements des contacts actuels](#).

MARQUE DÉPOSÉE :

Les noms : LearningMethods, LM, Patterns of Being, The Body Moveable, et Standing on Top of the World, ainsi que leurs logos respectifs sont des marques déposés de David Gorman et peuvent être enregistrées dans certaines juridictions. Le nom : Anatomy of Wholeness est une marque déposée de Babette Lightner et est utilisé avec permission.

Cet article est disponible chez :

www.learningmethods.com/goodforwhom-fr.htm

où vous trouverez d'autres articles et livres numériques



Également en Anglais chez :

www.learningmethods.com/goodforwhom.htm

Historique de la publication

Première édition du site web de LearningMethods,
www.learningmethods.com en Octobre 2007

Publié en e-livre DNL en Anglais : ISBN: 978-1-897452-01-1
LearningMethods Publications, Toronto (Canada), Mai 2007

Publié en e-livre PDF en Anglais: ISBN: 978-1-897452-29-5
LearningMethods Publications, Toronto, July 2007

Publié en e-livre DNL en Français: ISBN: 978-1-897452-48-6
LearningMethods Publications, Toronto, Décembre 2007

Cet édition PDF en Français: ISBN 978-1-897452-49-3

Cet édition du livre numérique est publiée à Toronto, Canada
Décembre 2007 par



Une division de LearningMethods Inc
19 Stephen Drive, Etobicoke, Ontario M8Y 3M7, Canada
Site web: www.learningmethods.com

Un mot sur le travail de LearningMethods et comment en savoir plus...

Ceci est un des nombreux articles et essais en format livre numérique sur les différents sujets du travail de LearningMethods. Certains sont écrit par David Gorman et certains sont écrit par d'autres enseignants de LearningMethods ou par des apprentis-enseignants ou par des étudiants. Pour avoir la liste entière, utiliser le lien « Publications » dans la barre de menu en bas de chaque page ou consultez le site web www.learningmethods.com.

Là, vous en apprendrez plus sur le travail de LearningMethods et son extraordinaire efficacité à aider les gens à apprendre par eux-mêmes comment se libérer de leurs problèmes, comment mieux se comprendre, soi-même et les autres, et mieux réussir à mener leurs vies.

Bon pour qui ?

**Une chronique sur la trac,
faire plaisir aux gens et
autres moments d'anxiété**

PAR

Elizabeth Garren

**Traduction en Français
par Eillen Sellam**

Bon pour qui ?

Mon premier instinct, lorsque l'on m'a invitée à parler en public au Walker était PAS QUESTION ! Bien qu'honorée qu'on me le demande, j'ai toujours craint de parler en public. Malgré des années à danser sur scène avec une troupe de danse connue tout autour du monde, parler à haute voix de mes idées toute seule en public, c'était une autre histoire. Avais-je vraiment quelque chose à dire ? Est-ce que le public allait m'apprécier ? Serais-je bonne ? Je savais par expérience ce que ces préoccupations pouvaient dire : des semaines d'anxiété à préparer un discours, accompagnées par la peur inévitable, terrifiante et possiblement proche de la panique pendant le discours lui-même. J'en serais ensuite épuisée, voire même malade. Pourquoi est-ce que quelqu'un dirait oui à cela ?

Mais j'avais dit oui. Je voulais voir si je pouvais enfin parler en public *sans avoir le trac*. Au cours de l'année précédente, j'ai radicalement changé la façon dont je voyais ce que j'ai toujours craint sur le fait d'être sur

scène : la possibilité d'être jugée de façon négative par un public. Pendant toutes les années où j'ai eu le trac, j'ai fonctionné avec l'hypothèse que les évaluations des autres sur moi (ou de ce que je fais ou ce que je dis) tenaient sur le fait que je sois *bien* ou *bonne* ou sur ce que je valais. Au lieu de me rendre compte de mes propres réponses au monde autour de moi, mes antennes sensibles étaient souvent accordées sur ce que les autres percevaient comme bien ou comme juste, pour que je sache quoi faire. Les moindres signes d'approbation/de désapprobation, d'accord/de désaccord, ou d'intérêt/d'ennui chez les autres organisaient mes mots et mes actes afin d'être sûre que je sois considérée positivement. Pour être claire, je n'étais pas consciente de penser ou de faire ainsi. J'étais seulement consciente de l'anxiété ou de la peur que je ressentais à chaque fois que tous les yeux des autres étaient sur moi lorsque je parlais, et qu'il y avait la possibilité d'une réponse négative.

J'avais souvent aussi ressenti cette anxiété ou cette peur dans ma vie personnelle. Être préoccupée par la façon dont les autres

pouvaient me percevoir a influencé mes échanges avec les autres (souvent appelé *vouloir faire trop plaisir aux gens*), y compris ma capacité à prendre des décisions, à me faire des opinions, à choisir quoi dire ou écrire, et même à savoir de quelle couleur peindre les murs de ma cuisine. Je peux faire remonter quasiment tous les problèmes de ma vie, petits ou grands, à ma préoccupation sur comment mes mots ou mes actes peuvent avoir de la valeur ou non pour les autres. Vais-je *bien* faire, est-ce que je serai *bien* ?

Je vois tellement de personnes qui souffrent du même « *mal-aise* » que j'avais, je peux presque le sentir quand je suis à leurs côtés. Je le vois déjà chez ma petite-fille, et elle n'a que sept ans.

Ce que je n'avais pas vu, pendant les années où j'avais le trac, c'était que je laissais mon sentiment d'identité et d'appréciation être décidé par les opinions et les caprices des autres. Je n'avais pas vu sur quel terrain glissant j'étais, ou que cette peur en était peut-être une conséquence logique. J'avais besoin d'être aidée pour révéler les conceptions fausses spécifiques qui

conduisaient ma peur, et j'ai trouvé cette aide avec un travail remarquable appelé *LearningMethods*, fondé par un enseignant talentueux David Gorman. Dans des situations de stages avec d'autres artistes de scène, j'ai appris des informations simples mais radicales qui ont fait basculer ma façon de voir les spectateurs ou quiconque qui puisse m'évaluer, en positif ou en négatif. J'ai appris que si les gens m'évaluent et lorsqu'ils le font, ils se définissent *eux-mêmes*, pas moi. Ce qu'ils pensent de moi révèle des informations utiles sur *qui ils sont*, ce qui *compte pour eux* et comment *ils voient le monde*. En d'autres termes, ils apprennent des informations sur eux-mêmes, qu'ils peuvent utiliser pour conduire activement leurs vies vers ce qui a de la valeur pour eux. J'ai réalisé que nous pouvons tous apprendre sur nous même de cette façon là.

Quelle pensée libératrice c'était ! Et comme cela me paraît évident aujourd'hui. Comment ai-je pu ignorer cela? Hélas, j'ai du frayer mon chemin vers ce qui était *évident* petit à petit. Pour moi, le chemin de la libération se trouvait dans les détails.

J'utilise mon histoire pour partager ce que j'ai appris d'une façon qui ne soit pas abstraite. Tous les gens qui ont *le trac* ou qui *se perdent à faire plaisir* aux autres ne vont pas trouver leur chemin de libération exactement de la même manière que moi. Néanmoins, la simple information qui a changé ma vie devrait être à la disposition de tous. La moitié de mon histoire décrit l'information elle-même et comment elle m'a été présentée. L'autre moitié décrit comment j'ai transformé cette information en clarté pratique que j'ai cherché le soir de mon discours au Walker.

Tout a commencé le jour où j'ai abordé ma peur de la scène à un stage de *LearningMethods*, et j'ai rencontré une question simple et éclaircissante...

Bien pour qui ?

Lors d'un stage de *LearningMethods*, les gens apprennent des outils d'investigation nécessaires pour avoir un effet sur n'importe quel problème qu'ils souhaitent résoudre dans leurs vies. Le deuxième jour du stage auquel j'ai participé, j'ai abordé une expérience de trac récente, pour que nous puissions y chercher

des indices possibles pour savoir pourquoi cela m'arrivait. J'ai commencé à me rappeler dans l'ordre, un moment après l'autre, les idées et les perceptions qui m'avaient amenées à mon premier moment d'anxiété. Pourrions-nous trouver quelque chose dans la façon dont *je voyais* la situation, plus que dans la situation en elle-même qui *causait de la peur*? A un moment, lorsque j'ai mentionné ma préoccupation à savoir si j'allais être une bonne oratrice, l'enseignant me posa une question précise :

"Bien pour qui?"

Je me souviens que cela m'avait paru être une drôle de question. Je n'avais jamais pensé à identifier le mot *bien* sur quelqu'un en particulier. Cela m'avait plus semblé comme une sorte de *bien* vague auquel j'aspirais, bien évidemment par le public appréciant mon spectacle. Je répondis:

"Bien pour le public".

A ce moment là, si tôt dans la discussion, je n'avais pas idée à quel point cette simple question et ma réponse à celle-ci allaient être aussi profondes et centrales. De là où je me trouvais à ce moment-là, essayer d'être une

bonne artiste était quelque chose qui comptait pour moi, et cela avait beaucoup à voir avec le fait de faire plaisir et de satisfaire le public.

Nous avons regardé de plus près mon idée *d'être bien pour le public*, puisqu'elle était apparue au même moment où j'avais ressenti de la peur. Plusieurs observations intéressantes ont émergé de cette vérification de la réalité. D'abord, bien que j'essayasse d'être *bien* pour le public, je n'avais aucune information réelle sur ce qui provoquerait précisément de leur point de vue une *bonne* réponse. A tout moment, c'est seulement *eux* qui avaient accès à cette information. Hum...

Aussi, je pensais au public comme s'il constituait une seule entité avec une seule réponse à mon spectacle. En fait, un public est composé d'un nombre de vrais individus séparés, où chacun peut avoir des idées bien différentes et conflictuelles sur ce qui est *bien*.

Non seulement cela, mais même si je savais à l'avance ce qui était *bien* pour chaque personne, comment pourrais-je combler à la fois toutes ces attentes différentes de ce qui est *bien*? Et si quelqu'un changeait sa notion de *bien* à la moitié de mon discours? Disons

qu'un des spectateurs avait sommeil après avoir déjeuné, dans ce cas *bien* pour cette personne aurait voulu dire quitter la salle pour faire une sieste. Bien entendu, j'aurais pris cela comme une déclaration négative sur moi.

Avec tout cela exposé sur la table, mon désir d'être *bien pour le public* me parut soudainement comme essayer de tirer à l'aveuglette, tout cela pour faire en sorte d'avoir une certaine réponse. Impossible. Pourtant c'était ce que je supposais que je devais faire « marquer un point » avec chacun et avec tout le monde avec tous les mots que je prononçais, de telle sorte d'éviter une réponse négative même d'une seule personne.

Mais comment l'idée d'être critiquée par même une seule personne pouvait avoir autant d'effet sur moi? Un regard de désintérêt, un visage maussade pouvait me vider complètement. Réel ou imaginaire, la façon dont je voyais cela sur le moment était que je n'étais pas *bien* du tout. Je me sentais cataloguée et rejetée comme une bonne à rien, ennuyeuse, à côté de la plaque et laissée sans possibilité de me reprendre. Pas du tout une bonne sensation pour quelqu'un dont le

but était d'être une *bonne* oratrice. Vu la façon dont je voyais cela, ce n'était pas étonnant que j'eus peur d'être debout face à un public ! Il y avait toujours la possibilité que quelqu'un n'aime pas ce que je faisais, et la certitude que je le prendrais personnellement.

Mais voyais-je la situation correctement? Voici la question que je n'avais jamais pensé à me poser -- sur quoique ce soit !

Ainsi à ce moment là du stage, nous avons regardé de plus près ce que je craignais le plus : être évaluée par quelqu'un d'autre comme *mauvaise* oratrice. Nous avons tiré au clair quatre éléments de base qui semblaient constituer de telles évaluations de valeur. Ces éléments allaient devenir une grille de clarté aussi bien pour mettre de l'ordre dans mes confusions que pour avoir une clé pour comprendre mes peurs.

Quatre Éléments pour tout jugement de valeur

- L'*évalueur* (la personne qui pose le jugement ou l'évaluation)
- L'*évalué* (la personne ou la chose qui est évalué)

-- L'évaluation en elle-même (bon/mauvais, etc.)

-- Les critères utilisés pour faire l'évaluation

Disons que je sois sur scène. Une personne du public « Jane » regarde sa montre, pensant que ma représentation est trop longue (valeur négative), et nous aurions organisé cela ainsi :

-- Qui fait l'évaluation ? *Jane*

-- Qu'est ce qui est évalué ? *Ma représentation*

-- Quelle est l'évaluation ? *Trop longue, mauvaise*

-- Selon quels critères ? *????*

Hum... Bonne question. Nous ne savons pas quels critères Jane utilise pour constituer ce *mauvais*. Seulement Jane le sait ! Elle préfère peut-être les faits aux histoires personnelles et exclut d'emblée ma représentation pleine d'histories. Peut-être qu'elle n'est pas venue à cette représentation de son plein gré. Au même moment, j'assume que l'acte de regarder sa montre veut dire que je l'ennuie, que ma représentation est mauvaise, que je suis une mauvaise oratrice. Une chose est sûre, *je ne tiens pas compte du fait que Jane est en train de juger ma*

représentation selon les critères particuliers qui l'accompagnent ce jour là.

Voici un autre exemple :

Imaginez deux amis (Pierre et Jacques) sortant d'une salle de cinéma. Ils ont tous les deux des avis prononcés sur le film.

Pour Pierre, c'était un *mauvais* film, ennuyeux, d'une durée bien trop longue de deux heures.

Pour Jacques, c'était un *bon* film, bien meilleur que celui qu'il avait vu la veille au soir, et malgré les deux heures, pas assez long.

Le film était-il *bon* ou *mauvais* ? Si vous répondez LES DEUX, réfléchissez-y. Dans un sens factuel, est-ce que le même film peut à la fois être *bon* ET *mauvais* ? S'il est *bon*, comment peut-il être *mauvais* ? La seule façon de mettre un sens au fait qu'un film puisse à la fois être bon et mauvais est de réaliser que le bien ou le mal n'existent pas DANS le film mais CHEZ Pierre et Jacques *comme projection de leurs critères individuels au travers du film.*

Puisque Pierre aime l'action et la vitesse, il s'ennuyait... Par conséquent c'était un *mauvais* film.

Puisque Jacques l'a comparé au film nul qu'il avait vu la veille au soir, celui-ci était un *bon* film.

Mais on peut parier que Pierre et Jacques n'ont pas conscience de cela. Ils débattent à savoir si c'était un *bon* ou un *mauvais* film, sans prendre en compte qu'ils jugent chacun le film en utilisant des critères différents ! Pendant ce temps là, le film est juste là étant lui-même dans toute sa *splendeur de film* sans prendre la conversation personnellement.

Ce jour là du stage je ne comprenais pas complètement que chaque jugement de valeur était inextricablement lié aux critères utilisés par *l'évalueur* ; ce n'était pas l'énoncé d'un fait sur la personne ou sur la chose évaluée. Une véritable compréhension viendrait plus tard. Ce que j'ai ressenti c'était un déplacement du centre d'intérêt qui me quittait et sur le fait que je sois *bien* ou *mauvaise* pour aller sur quelque chose appelé *critère*-quelque chose qui était loin (de moi) dans le camp de l'autre personne.

Ou était-ce le cas ? Si s'assurer que le public passe un bon moment était une tentative impossible, et que leurs jugements

sur moi ne définissent pas ce que je vaudrais, la balle était en fait à nouveau dans MON camp. Qu'est-ce qui *comptait pour moi* ? Qu'est-ce qui serait *bien* de mon *point de vue* ? Où puis-je trouver la réponse à ces questions si inhabituelles ?

Je n'avais jamais entendu ce terme d'enregistreur personnel de valeur... Mais il semble que nous en ayons tous un en nous pour que nous puissions répondre à de telles questions. Le terme *enregistreur de valeur* fait référence à un aspect de notre être qui semble si normal que l'on n'y pense pas, ou que l'on n'a jamais pensé à le nommer. Il explique la nature personnelle de ce que l'on aime et de ce que l'on n'aime pas. Il constituerait la boussole qui me guiderait hors de mon trac.

Un enregistreur personnel de valeur

Si quelqu'un essaye un nouveau parfum de glace, généralement il ou elle n'a pas besoin d'y penser pour savoir s'il l'aime ou si elle ne l'aime pas.

Chacun d'entre nous a la capacité d'enregistrer ses propres réponses

personnelles dans ce que nous rencontrons dans la vie, que cela soit une glace, un spectacle, un film, une idée, son état physique du moment, le temps... et ainsi de suite. Ces réponses peuvent être vécues comme positives, négatives ou bien neutres, reflétant le degré de l'appréciation ou de la valeur qu'une chose a pour nous. Si nous aimons quelque chose, que nous le trouvons attrayant, agréable, ou intéressant, nous enregistrons une réponse de « type géniale », c'est-à-dire, de grande valeur.

Si nous n'aimons pas quelque chose, nous le trouvons pas attrayant, désagréable, ou ennuyeux, nous enregistrons une réponse de « type pas géniale », c'est à dire, de peu de valeur. Cet enregistrement d'appréciation ou de valeur interne peut être utilisé pour orienter chacun d'entre nous devant les nombreux choix qui nous sont présentés tous les jours. Que manger au petit déjeuner ? Quelle partie du journal lire en premier... quoi porter, quoi faire, pendant combien de temps, avec qui... et au contraire, quoi éviter. Imaginez une échelle graduée de *réponses de valeur*, d'une valeur élevée à une valeur faible, avec le

neutre (sans valeur particulièrement enregistrée) en tant que milieu stable.

Ce qui a le plus captivé mon attention au sujet de ces *enregistreurs de valeur* était le fait qu'ils soient absolument personnels pour chacun d'entre nous. C'est-à-dire, qu'il n'y a que *moi* qui puisse ressentir le *mien*, et seulement *vous* qui puissiez ressentir le *vôtre*. Vu que mes *antennes sensibles* étaient généralement accordées sur ce que les autres évaluaient, cette information était fascinante. *J'ai été accordée à quelque chose à laquelle je n'avais pas d'accès direct, et du coup je passais à côté de ce à quoi j'avais accès... l'information venant de mon propre enregistreur de valeur interne !* Ceci expliquerait pourquoi je n'étais pas du tout sûre de ce qui était *bien pour moi* (à l'exception d'essayer *d'être bien pour les autres*, ce dont ma peur me montrait qu'après tout ce n'était pas *aussi bon* pour moi)... C'en était trop!

Toutes sortes de « *et si* » me sont venus à l'esprit. Et si j'ai *mon propre enregistreur de valeur* qui me prévient lorsque quelque chose me nourrit, m'enchanté, ou m'élève? Et si

j'utilisais cette information pour diriger ma vie de la même manière que j'utiliserais une boussole en pleine nature ? Et si je faisais tout cela en présence d'autres personnes ? Enfin si j'essayais d'arrêter d'avoir les boussoles des autres pour enregistrer leurs oui lorsqu'ils me rencontrent, sur scène où en dehors ? Où cela me mènerait-il ? Ma vie changerait-elle ? Aurais-je encore le trac ?

Tout cela était presque trop à imaginer. Je sortis de cette session de stage en ayant le tournis à cause de la rigueur demandée pour examiner et faire le tri de mes idées comme si j'avais respiré de l'oxygène pur. Je savais que j'avais des « devoirs » de fond à faire. Rien n'était gagné. D'abord je devais découvrir pour moi-même, au niveau le plus élémentaire, comment en pratique *l'appréciation de valeurs* fonctionnait... Deuxièmement, je devais vérifier si j'avais vraiment mon propre *enregistreur de valeur*. Ma vie de tous les jours allait devenir mon laboratoire expérimental. Mais je savais au fond de moi que quelque chose de profond avait déjà été mis en mouvement.

SESSIONS DE DEVOIRS

Empiler la vaisselle

Ce soir là, j'ai surpris ma première *appréciation de valeurs* dans l'action. Mon mari faisait la vaisselle du dîner et l'empilait pour la sécher d'une MAUVAISE MANIERE. Les choses lourdes sur les choses légères, les couverts en équilibre. Je devais les mettre en ordre comme on joue au Mikado pour les ranger sans casser quelque chose. Normalement mon jugement aurait perçu sa manière de les empiler comme *un fait*. Mais j'étais prête à passer au peigne fin l'évaluation que je venais de faire... MAUVAISE MANIERE... *pour qui, en fonction de quels critères ?* Je fis le tri avec les quatre éléments, les comptant sur mes doigts :

Qui fait l'évaluation ? *Moi*

Qu'est-ce qui est évalué ? *La manière dont la vaisselle était empilée*

L'évaluation ? *Pas bien, mauvais*

Selon quels critères ? *Difficile à ranger, la vaisselle peut se casser*

Alors voilà ! Une fois que j'avais clarifié les 4 éléments de mon jugement de valeur, tout

bascula en un quart de tour. Mon attention se déplaça de mon mari et la vaisselle mal-empilée à moi et mes critères ! Mon jugement avait juste clarifié quelque chose sur moi-même (j'aime la vaisselle en bon état et moins de travail). Quelle nouvelle façon complètement différente de poser un jugement. Du coup je me suis demandé quels étaient les critères de mon mari sur la bonne manière d'empiler la vaisselle. J'ai eu le sentiment que tout cela irait peut-être au-delà du trac.

Sale temps

Ensuite, j'ai observé plusieurs personnes faire des jugements de valeurs... sur l'alimentation, les livres, le climat, etc. J'ai entendu quelqu'un dire, après trois jours de pluie, « Quel sale temps ! » Une fois de plus j'ordonnais les éléments de base : sale pour qui, selon quels critères ? Lorsque je le lui demandai, la personne me dit qu'il ou qu'elle préférerait le temps ensoleillé pour pouvoir jouer au golf sans parapluie.

Est-ce que *sale* était une caractéristique du temps ? Ou était-ce une caractéristique du

critère de cette personne ? En d'autres termes, qui en souffrait, le temps ou la personne ? Il m'était clair que *sale* n'était pas un fait sur le temps, mais une description d'expérience négative que cette personne vivait, puisque la pluie ne s'accordait pas avec ses critères du *beau* temps.

Je fis le tri avec plein de ces jugements de valeurs. La façon dont ils étaient exprimés les faisaient ressembler à des énoncés de *fait* alors qu'ils étaient vraiment des descriptions de préférence personnelle. Être claire là-dessus m'a aidé au moment où je sentais que quelqu'un me jugeait. Je pouvais voir que le jugement contenait de l'information sur *cette* personne. Lorsque j'étais devenue plus claire avec cela, je ressentais à l'égard de la personne de la curiosité plutôt que de la peur.

Mais il y avait encore quelque chose qui manquait. Bien que je fusse en train de lâcher ma préoccupation sur le fait d'être jugée et mon hyper sensibilité sur ce que les gens pensaient de *bien* ou de *mal*, il y avait toujours la question : comment saurais-je ce qui est *bon* ou *bien* pour moi sans jeter un œil au dessus de l'épaule de quelqu'un ? Avais-je

vraiment mon propre *enregistreur de valeur* ?
Pourrais-je discerner mes réponses au monde autour de moi de celles des autres ?

L'herbe des prairies

J'ai commencé tranquillement, en me promenant toute seule dans un quartier, en passant des maisons et des jardins, le long des trottoirs et des rues. Je voulais voir si quelque chose allait attirer mon attention, s'il y avait une once d'intérêt, de curiosité, d'attraction, de répulsion, peut-être une maison que j'aimais particulièrement ou que je n'aimais pas. Ce qui me surprit fut à quel point quasiment tout me paraissait *neutre*.

Mais juste alors je pensais cela, mes yeux se sont focalisés sur une touffe d'herbe des prairies sur une pelouse impeccable. Et voilà, cela était déjà arrivé... J'avais vraiment *enregistré* (ce mot me parut tout à fait juste) une lueur subtile mais palpable en moi. Ce n'était pas *neutre*, cela avait attiré mon attention... une réponse nette « de type géniale ». L'herbe des prairies était *selon moi* superbe.

Le Rouge Chimayo

Je ne savais pas de quelle couleur peindre

le mur de la cuisine. Lorsque je choisissais et testais chaque nouvelle possibilité, je n'étais jamais sûre de ce qui marchait, ou si une certaine couleur était *bonne* ou pas. Je n'avais jamais fait confiance à mon sens des couleurs avant. Maintenant j'ai réalisé pourquoi. Lorsque je regardais chaque nouvelle couleur, tout enregistrement de ma propre réponse était ombragé par ce que j'imaginai que ma sœur allait penser, ou ma fille, ou ma nièce... tous ceux dont je pensais qu'ils *s'y connaissaient en matière de couleurs*. Ils n'étaient même pas dans la pièce, mais leurs *voix* me mettaient dans le doute. C'est que je ne savais pas ce que j'aimais en étant toute seule. Pas étonnant. C'est juste que je ne pouvais pas dire ce que j'aimais moi-même toute seule. Pas étonnant. Mes critères pour la *bonne* couleur étaient basés sur ce que Joanne, Sara, ou Gen allaient peut-être penser. Je voyais au travers des yeux de tout le monde sauf au travers des miens.

Ensuite j'ai essayé le *Rouge Chimayo*. Sûrement trop foncé (pour ma sœur), cela allait sûrement rendre la pièce plus petite (pour ma fille), sûrement rien d'excitant (pour

ma nièce). Je serais plongée dans le doute au sujet de la couleur, *était-elle bien, pas bien, etc., etc.* Le *Rouge Chimayo* serait la quatrième couche de peinture sur mon mur d'essai. Lorsque je me réveillai le lendemain matin pour avoir tout de suite la première impression spontanée du matin... ELLE ME PLAISAIT ! Je le ressentis clairement, c'était riche, apaisant, clinquant, et cette couleur unifiait toute la pièce... pour MOI ! Il n'y avait pas de doute sur l'enregistrement palpable de *bonne valeur*. C'était *bien*. Cela *m'amusait*. Je savais que j'aimais le *Rouge Chimayo* même si personne d'autre ne l'aimait ! Je compris enfin sur quoi était basée la créativité, et à côté de quoi j'étais passé. J'en faisais toute une histoire alors que c'était si simple... laisser mes propres réponses au lieu de celle de tous les autres, me guider ! Je sortis et j'acheta deux gros pots en plus de *Rouge Chimayo*.

Le Jazz

J'ai travaillé avec plusieurs musiciens de jazz au début de ma carrière de danseuse et je suis devenue *quelqu'un qui aime le jazz*.

Ainsi c'était assez déconcertant de réaliser, dans l'intimité de mon propre enregistreur, qu'en fait JE N'AIME PAS le jazz. J'ai toujours VOULU aimer le jazz, je sentais que je DEVAIS aimer le jazz, je me suis même mise à écouter 88.5 FM dans la voiture. Mais un jour en écoutant la radio dans ma voiture, cela m'a paru évident que j'avais toujours voulu secrètement changer de station. J'ai eu honte pendant un moment, comme si je devenais maintenant nigaude ou une auditrice de musique qui ne vaut rien ! Mais c'était si libérateur de me dégager de cette malhonnêteté que je l'acceptai. J'étais purement et simplement une non-amoureuse de jazz. L'ironie, c'est qu'une fois que j'avais arrêté d'essayer d'aimer le jazz, je me suis trouvée être réellement curieuse du jazz ; quels étaient ces sons, et pourquoi certains en sont tellement amoureux ? J'étais maintenant libérée pour vraiment vivre le jazz pour lui-même, et l'aimer ou ne pas l'aimer.

A ce moment là, j'étais bien claire sur ce que cela faisait de ressentir mon propre *enregistreur de valeur* sur le moment en moi et par moi-même. Et de reconnaître lorsque

les voix des autres prennent le dessus sur l'attention de mes vraies réponses. Je me demandais ce qu'il se passerait en la présence d'une autre vraie personne qui ait ses propres opinions?

Amy

Un jour, lors d'une promenade qui était supposée relaxante avec mon amie Amy, je perçus une sensation de tension en moi qui ressemblait au trac à un degré plus faible.

Amy, qui me donne l'impression d'être très engagée dans ses opinions politiques, parlait de XYZ. Soudain j'ai remarqué un nœud de tension au milieu du corps. Mon visage était étiré vers Amy, en faisant oui, oui, avec ma tête, en accord avec ses propos.

Je sentis que je faisais un effort pour trouver et être en accord avec ce qu'était la *bonne* opinion, puisque qu'apparemment je n'en avais pas par moi-même. Je me souviens en train de penser, *Oh, je suis prise dans l'enregistreur de valeur d'Amy...* et ensuite j'ai pensé, *si le sien est là bas en elle, où est le mien ?*

La clarté de ma question (et mes

expériences précédentes avec les herbes des prairies, le rouge Chimayo, et le jazz) ont suffi pour remettre de l'ordre à mon expérience. Le nœud de tension au milieu de mon corps se dénoua et j'eus un sentiment d'intégrité et la sensation d'être ancrée comme si un poids m'empêchait de me rediriger vers Amy. Il n'y avait pas eu d'effort impliqué pour revenir à mon propre enregistreur... juste la clarté que *mon* enregistreur était en *moi*, et celui d'*Amy* était en *elle*.

Je marchais toujours avec Amy, en l'écoutant, mais d'une distance qui ne me semblait pas familière. Ce qui m'a frappé c'est le fait que bien qu'Amy et moi étions ensemble côte à côte, elle voyait avec *ses yeux*, et moi avec *les miens*.

Nous portions toutes les deux nos vécus respectifs liés à nos expériences, notre humeur du jour, et notre *enregistreur personnel de valeur* dans notre façon de voir XYZ, ou n'importe quoi d'autre. Il n'y avait pas besoin d'atteindre et d'attraper le point de vue d'Amy sur les choses, puisque j'avais mon propre point de vue, qui était à une bonne distance de plusieurs centimètres du sien !

Je me sentais maintenant beaucoup plus proche et à l'aise avec Amy lorsque nous marchions côte à côte, d'une part parce que je n'étais plus tendue et stressée, et d'autre part parce que je n'avais pas à être en accord ou en désaccord avec elle. Je ne savais toujours pas mon opinion précise sur xyz, mais je ressentais maintenant d'où ces opinions viendraient, et ce n'était pas en abandonnant mon enregistreur pour m'accorder à celui d'un autre. L'idée de vivre ma vie avec d'autres personnes de cette façon séparée mais proche me parut comme une nouvelle aventure prête à commencer.

Ma promenade avec Amy me rappela que l'on teste les idées en les appliquant dans de vrais moments vécus, parce que c'est là que la réalité parle. Mon expérience m'a montré l'effort et la tension présents lorsque l'on est pris dans le système de valeur de quelqu'un d'autre ; et la relative aisance et liberté de fonctionner avec le mien. Pour moi, le message était clair : ce ne sont pas mes oignons d'essayer de lire l'enregistreur de quelqu'un d'autre ! Si je veux vraiment savoir ce qu'il se passe pour eux, je peux leur poser

la question.

Pas à pas, je reconnaissais les vieilles confusions et les remplaçais par des clartés nouvelles. Je ressentais plus de plaisir et de joie, moins d'anxiété, lorsque j'apprenais ce qui marchait pour moi. J'avais encore du chemin à faire. Toutes mes recherches s'étaient déroulées dans des endroits liés à ma vie personnelle où je me sentais assez en sécurité. Le moment était venu de faire un nouveau test. Pas de doute, une occasion avait frappé à ma porte lorsque l'on m'invita à parler au Centre d'Art Walker.

J'avais confiance sur le fait que je pouvais utiliser ce que j'avais appris dans une situation plus publique, j'ai accepté l'invitation. Hélas, après quelques heures d'excitation calme, je me réveillai au milieu de la nuit avec un sentiment de terreur en moi. Pourquoi avais-je dis oui ? Avais-je même quelque chose à dire ? Surtout en comparaison aux autres intervenants, qui eux bien-sûr seraient plus en contact avec ce qui était *juste* et *bien*. Heureusement, j'étais déterminée à voir comment mes nouvelles compréhensions fonctionneraient pendant le trac de préparation

de mon discours. Le jour suivant, je commençai à préparer mon discours.

Préparation du discours / Que dire ?

Parlez-moi d'un yoyo. A un moment, avec mes notes étalées tout autour de moi par terre, je me suis souvenu d'une histoire drôle à raconter au sujet de mon expérience en danse et une lueur de plaisir me traversa. Au moment suivant, apparemment venu de nulle part, j'étais terrifié et je cherchais toutes les raisons possibles pour annuler mon engagement. Ce qui avait été une histoire drôle me paraissait maintenant gênant et idiot, pas drôle du tout. A quoi pensais-je ? Comment est-ce que cela avait pu changer aussi vite ?

Je savais grâce à mes expériences jusqu'à ce jour, qu'il y avait de fortes chances qu'une telle secousse de sensations ne vienne pas de nulle part, mais était une réaction à quelque chose. Mais quoi ?

J'ai recherché dans les moments justes avant que le changement ne s'effectue, comme je l'avais appris lors du stage de *LearningMethods* : jusque là tout se passait au

mieux assise par terre dans mon salon, j'éprouvais du plaisir à écrire mon idée d'histoire drôle. Soudainement, cela m'avait semblé venir sans prévenir, l'amusement s'était transformé en terreur. J'étais assise tranquillement maintenant, j'attendais de me souvenir... s'est-il passé quelque chose dans ses moments *venus de nulle part*, entre *prendre du plaisir* et être terrifié ?

« Prendre du plaisir » « Être terrifié »...

(La ligne de points représente ces quelques moments où j'essayais de me rappeler.)

« Prendre du plaisir » « Être terrifié »...

Et alors cela m'est apparu clairement ... une image d'un quart de seconde m'est venue à l'esprit... celle du public jugeant mon histoire ! Je ne m'en étais même pas rendu compte. Le sentiment de terreur m'était venu à ce moment là. Houlà !

Je me posai en me demandant comment une image brève pouvait-elle avoir autant de pouvoir pour déclencher en moi une réaction aussi forte. Il n'y avait même pas de vrai public ! J'observai tous mes papiers étalés au sol. La terreur s'était dissipée. Soudainement, ma

situation me parut d'une tristesse poignante. Involontairement, faire des va-et-vient de mon propre *enregistreur de valeur*, où mon histoire était drôle, à l'enregistreur de valeur du *public* où peut-être elle n'allait pas l'être, m'arrêta net dans mon cheminement. Un gros obstacle s'était présenté. D'où je ne créerai jamais d'histoire à raconter, je ne partagerai jamais les cadeaux que j'ai peut-être à donner, je ne m'amuserai jamais en étant vraiment moi-même, si ce n'est dans mon propre salon. Et maintenant, même pas à cet endroit là ! Ce n'était pas juste le discours au Centre d'Art Walker qui était en jeu. C'était toute ma vie.

Calmement je fis le point sur ce que je savais. Lorsque j'appréciais mon histoire drôle, ceci me dit tout sur le type de choses que je trouvais drôle (histoire à l'eau de rose, cocasse, simple, personnelle), non pas que mon histoire soit oui ou non considérée drôle par qui que ce soit d'autre. Le plus important c'était que lorsque j'utilisais mes propres critères pour ce qui était drôle j'avais réellement éprouvé du plaisir à planifier mon discours. Plus j'allais vers ce qui était amusant pour moi, plus je pouvais m'imaginer

prendre du plaisir face au public, même si personne n'appréciait mon histoire drôle ! C'était aussi simple que cela.

Plus tard il m'est venu à l'esprit que si je pouvais avoir la même clarté que celle que j'avais eu en préparant mon discours en étant pour de vraie sur scène, le public expérimenterait une toute autre personne en train de leur parler. Au lieu d'écouter quelqu'un qui avait peur, qui était tendue, et qui se dépêchait pour quitter la scène au plus vite, ils écouterait quelqu'un parler librement de sa propre passion et de ses intérêts, curieuse mais pas limitée à savoir si elle était *bien pour le public*.

J'ai également réalisé que la personne assise dans le public aurait une expérience totalement différente si elle comprenait que *la valeur* qu'elle attribue à l'orateur était en fait une information sur *elle-même*. Les spectateurs pourraient discerner ce qui était *bien* pour eux et aller vers ce qui les enchante, les inspire, et attise leurs curiosités tout au long de leurs vies.

J'ai continué à mettre en forme mes expériences en danse en histoires et en

mouvements, pour le spectacle à venir. Je pouvais faire confiance à mon trac pour m'alerter à chaque fois que j'étais si préoccupée à savoir si le public allait aimer ou ne pas aimer mes histoires au point que je perdais moi-même ce que je ressentais à leurs propos.

Le nœud final

Malgré des progrès constants précédant mon discours au Théâtre Walker, mes interactions quotidiennes avec les gens me montraient clairement que j'étais toujours prisonnière de quelque chose. Je n'étais pas encore libérée. Au moment même où j'allais m'exprimer d'une manière qui allait peut-être créer une réponse négative chez quelqu'un, je m'arrêtais net, je n'étais pas prête à accepter la conséquence possible que quelqu'un ne m'apprécie pas. Et s'ils me quittaient pour aller vers quelqu'un de plus intéressant, qui donne plus de soutien, qui est plus compatible, quelqu'un de mieux *pour eux* ? Le fait que quelqu'un aille mieux sans MOI dans sa vie me semblait trop dur à avaler, ce qui illustre à quel point quelqu'un qui *veut faire plaisir aux*

autres peut être centré sur lui-même !

Aurais-je de la valeur sans eux, lorsqu'ils partiront?

Je devais accepter cela, comme tout le monde, je serais une personne ordinaire, qui attire certaines personnes et pas d'autres. Mais ceci n'était plus une idée si négative. J'avais trouvé un remplaçant amical dans mon propre *enregistreur de valeur*. Lorsque j'avais apprécié le *rouge Chimayo* le matin au réveil et que j'en avais ensuite recouvert tout mon mur, cela avait été un acte simple de bonheur. Je savais que j'avais quelque chose que je ne perdrais jamais, peu importe qui me quitterait. Le nœud final se défit.

J'avais enfin mes notes du discours en ordre et je m'étais entraînée à danser la phrase chorégraphique que je comptais effectuer sur scène. Maintenant il n'avait plus qu'à y aller.

De retour au Théâtre Walker

Je n'avais qu'une envie, fuir l'auditorium lorsque le public poussa des cris d'approbation à l'intervenante fascinante qui me précédait. Mais je n'ai pas fui ; j'ai cherché

la clarté qui je le savais était quelque part en moi. Subitement, une idée jaillit au milieu de l'atrocité de ma situation. Je ne voulais plus vivre une autre minute comme celle-ci. Si j'allais avoir du plaisir à vivre le reste de ma vie, il fallait que je trouve dans quoi je me trouvais MAINTENANT. Je savais clairement que je m'étais perdue dans la voix sombre du public et de ses applaudissements, et à quel point je n'allais pas répondre aux fortes attentes du public de drame et de passion. Je savais qu'il fallait que je retourne sur la seule chose qui me sauverait.

Qu'est ce que j'en pensais moi-même de mon discours ?

C'est tout ce qu'il a fallu. Je sentis de la vie revenir à moi, me sentis à l'aise et ancrée. J'étais chez moi. A partir de là *mon* lien à mon histoire prit vie. Maintenant je ressentais le plaisir que j'avais éprouvé à danser la plus fascinante et la plus délicieuse chorégraphie... oui, *en silence*, sans aucun accompagnement musical... au beau milieu d'une scène de danse d'avant-garde provocatrice pour des petits publics de passionnés partout dans le monde. J'avais vraiment quelque chose à dire !

Ma bouche était sèche comme le sable, mais j'étais prête. Les applaudissements s'estompèrent, et je m'avançais vers le podium avec mes notes en main. Étonnement, une blague idiote me vint lorsque je traversai la scène, au sujet du fait d'être la dernière des sept intervenants. Je perçus que peut-être personne n'allait saisir cette blague, mais je l'ai quand même dite. Personne ne l'a saisie. CELA M'ETAIT EGAL. Mon lien à cette blague me projeta dans l'instant suivant. Je reconnu des gens dans les premiers rangs. Je dis bonjour à quelqu'un. Mes histoires s'enchaînaient bien, j'ai improvisé, J'ai dansé. Ma bouche était toujours sèche, mais peu importe. Quelque chose d'assez inhabituel était en train de se passer. J'étais moi-même devant un public, en sachant que tous les spectateurs vivaient ce qu'ils vivaient, et je vivais ce que je vivais en étant avec eux. Et puis ce fut fini. Par la suite lorsque les gens sont venus me dire ceci ou cela, j'entendais clairement leurs expériences, pas la mienne. J'avais partagé qui j'étais ; maintenant j'apprenais sur eux. Qu'est ce que j'étais lessivée ! C'était le moment de rentrer.

Résumé

En regardant ma situation de l'extérieur, bien que j'eusse su que j'étais aimée et respectée, je marchais néanmoins sur un terrain glissant. Aucune louange venant des autres ne pouvait combler ce dont j'avais d'abord le plus besoin, un système d'orientation en moi, la capacité à savoir et évaluer mes propres réponses comme fondation pour être avec les autres. En comprenant que lorsque je pose une *évaluation* sur les autres, j'apprends sur moi. Lorsque les autres posent une *évaluation* sur moi, j'apprends sur eux. Voici comment les évaluations fonctionnent, mon expérience me l'a bien prouvée. Dans un sens mon trac a été mon vrai allié. Il a continué à taper à ma porte jusqu'au moment où je l'ai invité, où je me suis assise, et j'ai écouté ce qu'il avait à me dire. *LearningMethods* m'a aidé comprendre sa signification. Maintenant que j'utilise ce que j'ai appris ce jour là du stage et ce que j'ai appris à la suite de toutes mes investigations, j'ai un nouvel horizon dans ma vie. Je n'ai plus peur. J'ai hâte de partager ce que j'ai appris avec ma petite fille.



Annotation d'Eillen Sellam, la traductrice :

Merci à Florence Belais pour ses lectures et son aide si amicale et joyeuse.

Merci à Elizabeth Garren pour sa clareté qui m'a aidé à « rentrer dans son esprit » pour la traduire !

Cela a été inspirant et fascinant de traduire ce témoignage poignant et je suis bien heureuse que d'autres francophones puissent profiter de cet article qui à mes yeux a une valeur inestimable.

Au sujet de l'auteur :

Elizabeth Garren a été membre de la Trisha Brown Company. Elle est l'une des quatre enseignante certifiée de LearningMethods aux États-Unis et aussi une enseignante certifiée de la Méthode Alexander.



Elle vit à Minneapolis, Minnesota, où elle aide les gens à utiliser les outils de LearningMethods pour comprendre et résoudre leurs problèmes.

Elizabeth Garren

912 - 30th Avenue South
Minneapolis, 55406 MN, USA

Tél: +1 612-375-9142

E-mail: elizabeth.garren@learningmethods.com

En savoir plus et comment apprendre pour vous-même...

Si vous êtes curieux d'en savoir plus sur l'approche LearningMethods et comment la mettre en pratique dans votre vie, contactez Elizabeth ou un(e) des [autres enseignants\(e\) de LearningMethods](#) pour discuter et savoir comment vous pouvez être aidés à explorer les « challenges » de la vie, changer des habitudes, ou résoudre des problèmes.

Vous pouvez mettre en place des sessions individuelles; vous pouvez suivre un atelier ou un stage ; ou bien si vous ne vivez pas près d'un enseignant, vous pouvez aussi travailler d'une façon efficace par [des sessions téléphoniques](#).

Pour lire plus de documents sur l'approche LearningMethods, voir les stages à venir et comment étudier, ou pour se former en tant qu'enseignant, etc., consultez le [site web de LearningMethods](#) et allez aux liens correspondants.

Tourner la page pour trouver les liens des autres articles en format cyber-livre, ainsi que les livres imprimés, les enregistrements et toute autre information...





Pour avoir la liste entière de toutes les Publications de LearningMethods :

- livres et livrets
- télécharger les e-livres
- enregistrements audio
- enregistrements video

Consultez la site web [LearningMethods](http://LearningMethods.com)

- pour -- descriptions des publications
- détails sur les coûts et frais d'expédition
 - commande sécurisée par carte de crédit
 - téléchargement gratuit des cyber-livres

Voici quelques exemples de ce qui est proposé :



Debout au dessus du monde

- Expérimentez la liberté fondamentale du Support et de l'Équilibre
Un enregistrement d'une série de démonstrations pratiques lors de stage en 2003 et 2004.
Enregistrement audio en MP3 sur 1 CD-ROM – plus de 26 heures

Looking at Ourselves

Articles et Conférences : 1984-1996
A5 (5.7" x 8") livre de poche, 123 pages
[maintenant aussi e-livre de 410 pages](#)

The Body Moveable (5ème édition en 2002)

Une étude kinésiologique détaillée du système musculaire et du squelette avec des milliers d'illustrations magnifiques et d'un texte clair écrit à la main. Gros format de 600 pages avec un tampon en or sur la couverture rigide. Taille 9" x 12" (23cm x 30cm)

Revealing the Obvious -- The Anatomy of Wholeness

Un nouveau livre, en processus, sur notre *système de suspension élastique déjà chargé* et ses implications pour vous. Des extraits seront disponibles en format livre numérique début 2008.

Patterns of Being -- vidéo d'un stage

Vidéo d'un stage de patterns à Stockholm sur le modèle du système de suspension, la respiration, la voix, l'exercice, et plus -- 4 DVDs, plus de 12 heures (PAL & NTSC)

Il y a même un enregistrement des Sons de Provence, jour et nuit, un CD audio des sons typiques d'un été chaud en Provence -- les cigales le jour et les grillons la nuit. 1 CD (76) minutes

Plus sur le travail de LearningMethods :

Nous sommes les créatures d'apprentissage les plus surprenantes de la planète. Nous avons une intelligence innée surprenante, une conscience étonnement/parfaitement/extrêmement sensible ou fine et une mine d'expériences. Cependant nous souffrons quand même de nombreux problèmes chroniques et complètement inutiles. *Pourquoi ?*

Parce que seulement un petit nombre d'entre nous utilisent complètement leur héritage en tant qu'humain et on appris comment utiliser leur intelligence dans leurs expériences pour comprendre et résoudre leur problèmes. *Comment sais-je cela ?*

Je le vois tous les jours dans mon enseignement. Dès que les gens apprennent les outils simples mais incroyablement efficaces pour savoir comment dénouer ce qui leur arrivent, ils peuvent changer beaucoup plus vite et plus facilement que ce qu'ils avaient jamais espérer. *Comment est-ce possible ?*

Parce que tout ce dont nous avons besoin est déjà en nous-la plus part d'entre nous ne savions pas jusqu'ici comment l'utiliser.

LearningMethods vous enseigne un ensemble d'outils pour réussir à bien conduire votre vie-pour revenir à votre unité naturelle ; pour se libérer des tensions et des efforts ; pour être plus efficace sans stress au

travail et pour être plus à l'aise et ouvert socialement aux autres. En fait, les outils pour résoudre tout problème qui peut être résolu.

Ce n'est pas juste un rêve lointain-c'est dans notre nature d'être capable d'apprendre de nos expériences et de nous libérer de nos problèmes. A la naissance, c'est notre droit d'acquérir de la sagesse dans la vie et de se sentir « chez soi » dans l'univers. Et pourquoi ne pas s'y mettre tout de suite !

David Gorman, fondateur de LearningMethods

En savoir plus sur [LearningMethods](#), les stages à venir, trouver un enseignant, lire des articles en ligne :

[Qu'est-ce que LearningMethods ?](#)

- Comment cela peut-il vous aider, ce que vous apprendrez - [Les prémisses et principes du travail](#)

[Comment puis-je l'apprendre ?](#)

- Comment LearningMethods est enseigné et différentes façons de l'étudier

[Calendrier des Stages à venir](#)

[Trouver un enseignant](#)

- Liste des enseignants de LearningMethods
- [Citations et témoignages](#) - Comment LM a aidé
- [Bibliothèque avec des articles en ligne](#)

- Comment le travail a résolu différents problèmes

[Formation d'enseignant de LM](#)

- Qu'est ce qui est impliqué lorsque l'on veut devenir enseignant de LM

L'étendue du travail LearningMethods

Il y a un nombre croissant d'enseignants certifiés de LearningMethods qui ont été diplômés suite à plusieurs années d'un programme de formation approfondi. Tous les enseignants signent un code de conduite et leur licence est renouvelée tous les 2 ans.

Voici quelques exemples d'endroits où le travail de LearningMethods est ou a été enseigné par différents enseignants :

Dans le monde Artistique

De nombreux enseignants ou apprentis en formation sont des artistes professionnels ou des enseignants de mouvements/musique/comédie et le travail s'est incroyablement répandu autant dans les écoles d'arts de la scène et les conservatoires que pour les artistes professionnels comme un moyen efficace de résoudre les problèmes liés aux représentations scéniques et d'accroître les pratiques et compétences artistiques.



Le travail de LearningMethods a été introduit dans le cursus diplômant de 3 ans dans le département de

Cirque Contemporain à l'Université Dans à Stockholm (Danshögskolan). Cette formation professionnelle des arts du cirque est alliée avec le célèbre Cirkus Cirkör.

**CIRKUS
CIRKÖR**



LM est enseigné dans le département de Musique de l'Université de Wisconsin (Milwaukee) pour les enseignants, les chanteurs et chefs d'orchestres professionnels

Une enseignante de LearningMethods est employée dans le personnel au Royal College of Music (Kungliga Musikhögskolan) à Stockholm où la démarche de LM est enseignée d'une part comme un cours qui compte dans l'obtention du diplôme et d'autre part LM est mis à la disposition des élèves pour les aider à résoudre leurs problèmes.



Enseigné au département de Musique de l'Université Nationale d'Australie à Canberra au corps enseignant et aux élèves diplômés



Des cours de LearningMethods sont enseignés à l'Université de Minnesota à l'école de formation d'acteurs du Théâtre Guthrie.

Prince Edward Island
CONSERVATORY

Également pour les acteurs et metteurs en scène au Conservatoire de Prince Edward Island lié à l'Université de Prince Edward Island au Canada

stratford
Festival of Canada

Avec les acteurs du festival
Shakespeareien de Stratford à
Stratford, Ontario au Canada

Et avec les acteurs du festival de
théâtre Shaw à Niagara-on-the-Lake
Ontario au Canada

**Festival
Shaw**



Cours réguliers au conservatoire
de Théâtre d'Avignon en France

Enseignement auprès musiciens
d'instruments à cordes au
département de musique de
l'École St Olaf, dans le Minnesota aux États-Unis



... et beaucoup d'autres conservatoires et écoles en
Europe, au Canada et aux États-Unis.

Également en état de projet, une formation pour
enseignants de musique conçue pour que
l'ensemble du corps enseignant de musique, chant,
instruments, chefs d'orchestres etc. puisse gagner
les compétences pour utiliser cette démarche avec
leurs élèves.

Intérêt du monde des affaires pour ce travail

Il y a un intérêt croissant du monde des affaires
pour l'efficacité et les résultats rapides qu'offrent
cette démarche lorsqu'ils cherchent à résoudre les
problèmes plus nombreux que jamais reliés au

stress, aux tensions et à l'anxiété, et à améliorer la
communication, et cherchent comment aider les
employés à utiliser mieux leurs corps afin d'éviter de
se blesser.



LearningMethods en tant qu'outil de
résolution de problèmes et de
communication a fait partie d'un cours
d'un an à l'Université d'Avignon en
Avignon, France

Des enseignants de LearningMethods ont travaillé
avec le personnel d'une société de distribution
d'alcool pour améliorer leurs façon de bouger
lorsqu'ils portent des poids lourds dans le travail.

LM a été enseigné dans des prisons en Suède et
aux États-Unis pour aider les prisonniers dans les
difficultés du quotidien et du long terme afin d'aller
mieux.

Le travail changera tous les domaines de la vie quotidienne

LearningMethods vous enseigne les outils pour
investir et changer quasiment tous problèmes dans
votre vie, par exemple, les crises de paniques et
l'anxiété en société, les conflits relationnels ou avec
les enfants, arrêter de fumer ou perdre du poids, les
tensions et douleurs chroniques, chercher des
atermolements, les phobies, et ainsi de suite...

Les noms et les logos ci-dessus sont des marques déposées
de leur propriétaires respectifs



Ce livre numérique digital a été crée
avec DesktopAuthor v5.55





LEARNING METHODS
PUBLICATIONS™