

Prendre soin de l'autre

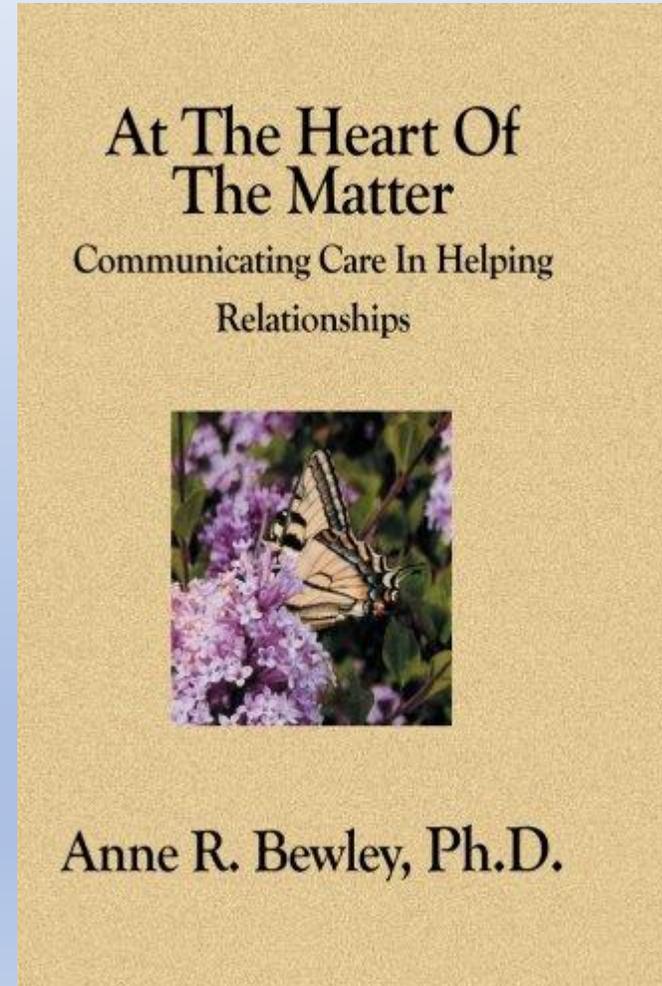
International Harp Therapy Program

France

Marianne Gubri

At the Heart of the Matter – Anne R. Bewley

- Anne Bewley, diplômée par IHTP, psychothérapeute, counselor offre quelques point de réflexion:
- Le contexte de l'aide à la personne
- Se centrer
- Refléter
- Répondre
- Poser des questions



Le contexte de l'aide à la personne

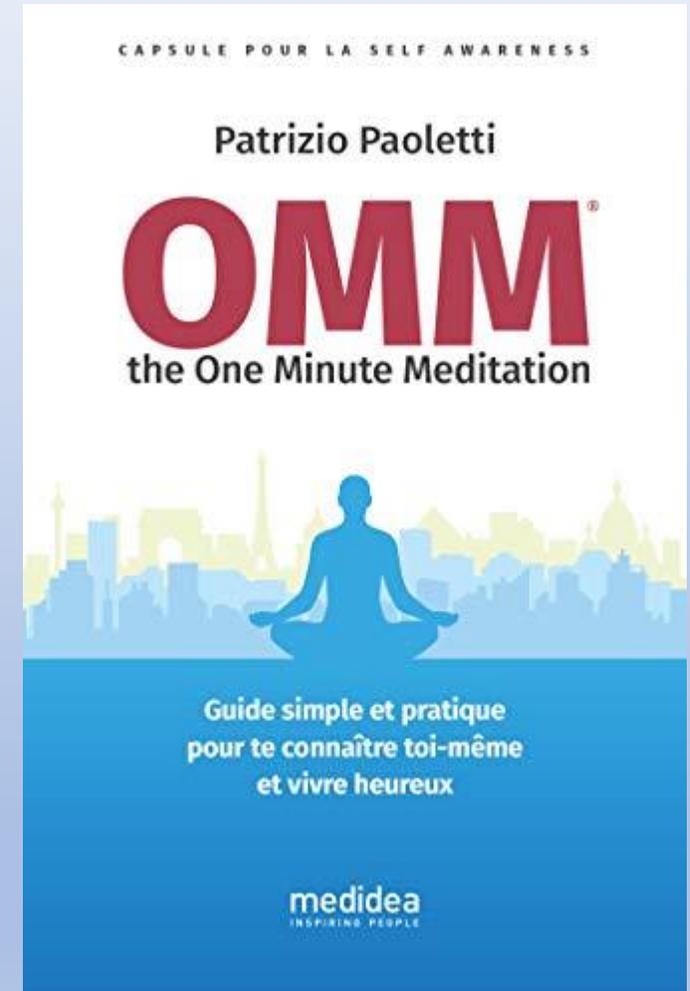
- Valeur de la relation d'aide, supérieure au type d'approche envisagée
- Type de connexion interpersonnelle spéciale
- Des «moments de guérison» apparaissent quand la personne est disponible à recevoir de l'aide
- Le but d'une relation d'aide est de promouvoir le bien-être de la personne aidée; ce n'est pas l'amitié (deux directions) mais une direction dans un sens (sans attente en retour); savoir mettre des limites (éthique professionnelle)

Qualités essentielles dans la relation d'aide

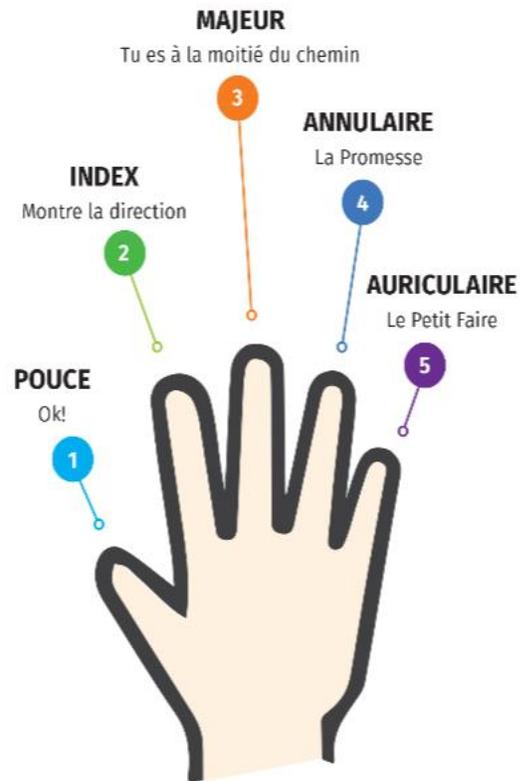
- Empathie : être calme, écouter l'autre, observer son point de vue. Faire «comme si» (ni pitié, ni sympathie)
- Authenticité : être honnête et ouvert, « sourire avec les yeux »
- Regard positif : accepter l'autre complètement comme il est, sans jugement (ce n'est pas la recherche d'approbation)

Se centrer

- S'accorder pour s'accorder aux autres et être disponible
- Quelques outils pour se centrer avant ou après une séance de harpe-thérapie :
 - Silence
 - Respiration
 - Son (mantra, vocalisation)
 - Imagination, visualisation
 - Mouvement (yoga), être enraciné (position de la Montagne), geste
 - Parfum (aromathérapie)
 - Méditation (*The One Minute Meditation*, Patrizio Paoletti)
- Avoir une pratique quotidienne pour se régénérer



The One Minute Meditation, P. Paoletti



POUCE

Ok, tu n'as besoin de rien d'autre

INDEX

Regarde au delà, vise plus haut

MAJEUR

Tu as besoin des 3 D :
Détachement, Distance, Détermination

ANNULAIRE

Tu dois te faire une promesse:
Résister et te Rendre.

AURICULAIRE

C'est à travers des petits gestes que tu atteins d'importantes réalisations.

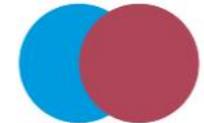
Attachement

Identification complète au
besoin de reconnaissance



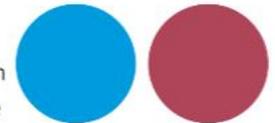
Détachement

Se libérer de l'attachement
au besoin



Distance (juste)

Focaliser son attention
pour dépasser la confusion
et le tumulte de la pensée



Détermination

Maintenir dans le temps la
juste focalisation en visant le
centre de la cible



Télécharge l'app gratuite :

OMM
THE ONE MINUTE MEDITATION

Ecouter

- Processus de l'écoute, pas seulement avec les oreilles, mais tout le corps et les sens (vue), intuition...
- Tout ce qui est dit et non-dit (messages non-verbaux)
- Ne pas écouter = ne pas prêter attention (distraction, bruits, bruits internes)
- Ecouter partiellement (filtrer, écouter ce que l'on veut entendre, préjugés)
- Ecoute efficace : attention complète, contact oculaire, expression faciale, posture physique ouverte, mouvement, être sincèrement intéressé, être ouvert mentalement et émotionnellement

Ecouter les messages non-verbaux

- Le langage du corps est universel
- Ce n'est pas forcément la vérité, mais une possible information
- Ecouter le ton de la voix (timbre, volume, débit, notes, pression) qui peut donner des informations sur l'état émotionnel de la personne
- 3 éléments:
 - contenu : sujet du message
 - émotion : sentiments reliés à ce message
 - signifiant : système de valeurs ou expérience, ou un sujet plus profond

Refléter

- Etre un miroir (vérifier que nous avons compris, sauvegarder l'information pour diriger l'attention, structurer la séance et mettre l'emphase durant l'échange thérapeutique, être un amplificateur
- Répétition
- Reformulation
- Paraphrase (concision)

Répondre

- Notre message en réponse à leur message
- S'ouvrir soi-même (poser des limites)
- Partager notre perception de l'autre (feedback, sans présomption de savoir comment se sent l'autre ; reporter la conversation au client)
- Commenter la situation
- Sollicitation -> réponse (non-adéquate)
- Sollicitation -> pause - compréhension -> réponse adéquate

Poser des questions

- Questions qui donnent profondeur à la conversation
- Mieux vaut-il éviter les questions fermées (As-tu, es-tu, seras-tu, étais-tu...? réponses oui/non)
- Et favoriser les questions ouvertes (Pourquoi, Comment, Qu'est-ce-que...?)

Au cœur du sujet

- Voir l'image en grand
- Penser à l'éthique
- La leçon de Hippocrate: Ne pas faire de mal
- Compétences
- Avoir soin de soi-même
- Mettre des limites (toucher l'autre, relations de codépendance...)

Musicalement

- Se centrer
- Ecouter / Observer : Rythmes, Tons de la voix, Notes, Flux, Emotions
- Réfléter : reproduire ces rythmes, notes, flux, émotions avec la harpe
- Poser des questions : proposer, demander où il veut aller
- Répondre / Orienter : vers l'harmonie