

# Feed-back sur les stages du Concept 3 en 1 - Three In One Concepts

## TOT - N°1 DU CONCEPT 3EN1 - ANIMÉ PAR CHRISTOPHE MEIGNEN

"Ce stage fut passionnant et édifiant ! Je pense aussi que sans entrainement il est difficile de tout mémoriser tant le contenu est riche. Gaëlle. "

"Bonjour. Après le TFH et ses métaphores, les mots prennent un nouveau sens grâce au 3en1. Christophe est une mine de connaissances (et aime la congruence...) et est très accessible. L'histoire faite avec le baromètre se révèle être fascinante et chargée de significations fortes. Tout le monde était très bien. Merci et à bientôt. François"

"Bonjour à toutes et à tous, Alors, j'ai trouvé ce stage très très intéressant encore une fois, le test musculaire incroyable..... maintenant ce qui me paraît un peu plus dur voir très délicat à raconter c'est le baromètre du comportement. Question idiote, n'existe il pas des trames d'histoire « stéréotypées » sur lesquelles nous pourrions nous reposer voir simplement les lire et relire pour s'imprégner en quelque sorte des mots des phrases !!! Enfin voilà sinon super une seule envie celle de venir au stage suivant. A Bientôt ! Cathy TRICOT"

- "Bonjour, Comme dans les habitudes de Christophe, ce stage "TOT", nous à été présenté avec beaucoup de talent, dans une ambiance dynamique, chaleureuse, d'écoute et dans le respect de chacun(es). Ce stage répond parfaitement à mes attentes et Christophe a répondu à toutes les questions que je me posais au cours de ces 2 jours de formation. Peut-être qu'à l'utilisation de la technique d'autres questions se manifesteront, mais je sais que j'ai la possibilité de soulever ces doutes en contactant Céline Poulain où à l'occasion du prochain stage (à l'image de la qualité de l'enseignement de l'ECAP). J'ai beaucoup apprécié l'histoire du baromètre du comportement et peut-être que j'aurai aimé passé plus de temps dans la pratique de celui-ci et dans la manière de le raconter. Ce qui ne m'a pas paru si évident à faire dans l'instant de ma pratique et dans la définition de certains mots. (J'ai lu dans le fascicule que Christophe nous a remis, des exemples dans la manière de raconter l'histoire, en fonction de là où se situe la personne sur le B.C. (Approfondir ce thème m'aurai bien convenu et s'il y a d'autres documents à ce propos, cela m'intéresse de les recevoir)... que du POSITIF et du BONHEUR.....A BIENTOT DE VOUS REVOIR. NADINE"

- "Bonjour, J'ai pris plaisir à participer à ce stage animé par Christophe. Le contexte d'apprentissage était sympathique car je bénéficiais des stages et de la pratique TFH déjà suivis précédemment. C'était donc très constructif de ré-entendre des notions de base communes au TFH et la pratique du dimanche après-midi a permis déjà d'organiser le "qu'est-ce qu'une séance de 3 en 1". Une belle découverte du 3 en 1 ! Sophie"

- "Un grand MERCI à Christophe pour ce premier 3 en 1.... tout était très positif pour moi..... A bientôt Sylvie."

- "Très beau stage qui annonce un gros travail personnel en perspective et un outil puissant pour aider les autres. La méthode est enseignée avec clarté et discernement. Merci Christophe merci au groupe. Nathalie"

- "Bonjour, Apprendre des choses passionnantes comme le CIA ou de quoi sont fait les blocages, Travailler sur soi en defusant ses émotions lors des équilibrages, Se former pour se réaliser dans un nouveau métier à n'importe quel âge, Le 3 en 1 avec Christophe : 3 raisons en une de prendre du plaisir à ce stage !! A part cela, RAS tout était bien ! Je suis venue presque en curieuse, et j'ai décidé de continuer !! donc cela m'a très bien convenu ! A bientôt, Laurence".

## BOB - N°2 DU CONCEPT 3EN1 - ANIMÉ PAR CHRISTOPHE MEIGNEN ET CO-ANIMÉ PAR CÉLINE POULAIN

"Bonjour, J'ai à nouveau apprécié la co-animation Christophe - Céline dans le cadre d'un stage avec de nombreuses nouvelles techniques. J'ai énormément apprécié la part importante donnée à la pratique avec des aller-retours continus entre nouvelle technique - pratique - nouvelle technique - pratique ... etc.....Et après le stage, un manuel bien documenté pour reprendre les infos chez soi. A bientôt, Sophie"

"Bonjour, Ce stage a été à la hauteur de mes attentes autant, dans la théorie que dans la pratique des différentes techniques abordées. Votre complémentarité ainsi que votre disponibilité lors de nos pratiques en cours de stage

est très appréciable. Même si ce stage m'a demandée, ainsi que les autres stages effectués à l'E.C.A.P de Nantes, un effort de concentration IMMENSE, j'y ai survécu. Je tiens à souligner que j'apprécie vraiment beaucoup l'investissement de Céline qui est toujours là pour répondre, à notre retour à la maison, à toutes nos questions restées en suspens. C'est très rassurant pour moi de savoir que je vais pouvoir, lors de mes pratiques en séance, aborder des techniques pour lesquelles j'ai bien compris le but essentiel. Mes commentaires sont les mêmes pour le stage du baromètre et le corps. Un GRAND MERCI à vous deux. A bientôt. Nadine."

"Bonjour, Passionnant ! Bon équilibre entre les temps de pratique et les temps théoriques. Toujours aussi agréable de pouvoir compter sur Céline en renfort lors des pratiques. Merci à tous les deux pour votre discrétion et votre présence à la fois. A tout bientôt. Laetitia"

- "Bonsoir Christophe et Xavier. En retour du stage BOB je ne dirai qu'un mot : "super". Il me tarde de poursuivre... tout était parfait, merci à vous également pour la soirée de samedi, c'était cool. A très bientôt et bonne continuation à vous deux. Amicalement. Caroline"

- "Coucou à toi Xavier ! Que ce soit sur le TFH2 ou le BOB, que dire de plus, à part que c'était passionnant (j'ai l'impression de me répéter à chaque retour de stage). Effectivement, ça remue beaucoup de choses, mais une fois le sac vide, il n'y a plus qu'à le remplir de bonnes choses ;- ) Évidemment, je re-signe pour les suivants... Sylvain."

- "Quelle chance d'avoir débuté l'année avec ce stage! C'était génial. Je me suis vraiment sentie accompagnée par l'NRJ bienveillante du groupe, un groupe qui se serre les coudes! Christophe est passionnant dans son enseignement. Le contenu est dense mais transmis de manière fluide, et tellement vivante que cela devient léger, et donne vraiment l'envie de pratiquer et de poursuivre ce merveilleux apprentissage. Je sens encore les effets du stage, je défuse et je redéfuse...Mes fils m'ont dit que j'avais changé depuis ce stage, ils me trouvent "mieux en tout", (je me demande comment j'étais avant...) du coup ils lisent mes dossiers de 3 en 1 ! c'est chouette. Merci pour la visite des nouveaux locaux, j'ai trouvé ce lieu très paisible, et accueillant. Merci également pour notre soirée partagée, super initiative, c'est très agréable de se retrouver dans un autre contexte. J'étais déjà en pleine défusion samedi soir, peut-être pas vraiment dans l'ici et maintenant, mais je profiterai davantage la prochaine fois ! Et merci à Céline de nous avoir accompagné lors de ce stage. Bises, Alexandra".

- "Je voudrais remercier Christophe et Céline pour la qualité de l'enseignement que vous nous avez dispensé et qui ont participé à créer une émulation de groupe très enrichissante. Un grand merci à tous les deux. Nicolas."

01 décembre 2008 - "TOT n°1 du 3 en 1" animé par Christophe MEIGNEN

- "Bonsoir Xavier, Suite au stage 3 en 1, je te transmets mon ressenti. J'ai vécu ce stage intensément. L'émotionnel, c'est vraiment extraordinaire.

Même si nous n'en sommes qu'aux prémices de grandes découvertes, c'est fantastique. Merci à Christophe de nous transmettre, avec tant de neutralité et d'humilité ces notions précieuses. Il nous dit juste ce que l'on peut entendre sur l'instant, mais on sent bien qu'il est un puit de connaissances. Chaque chose en son temps, c'est bien. Merci. Vraiment, merci. Amitiés, Alexandra."

- "Bonjour Christophe et Xavier, Que dire de ce we... ce fut un vrai bonheur ! Très bon groupe, bonne ambiance, mais surtout, RÉVÉLATION du test musculaire !! Et oui, enfin, plus de doute, le "oui" est un "oui", le "non" est un "non" ! Et en plus, c'est drôle. Plus le test est en douceur, plus ça fonctionne. Comme l'a dit Marie-Hélène, "c'est trop mignon !". La vision du miroir fût plutôt amusante, je me suis vue dans un cabinet moderne, éclairé par le soleil, en pleine pratique, avec des clients dans la salle d'attente. Merci à vous pour tous vos conseils et votre patience Bizz. Lucile."

- "Bonjour à toutes et tous, Je sais aujourd'hui, grâce au Concept 3 en 1, ce qui m'a attiré dans cette formation. C'est un outil qui "nettoie" vraiment en profondeur, et qui, personnellement va me faire avancer grâce aux réponses qui me sont données. Merci la vie ! Merci l'ECAP. Patricia"

- "Bonjour Xavier. Le 3 en 1 c'est super bien passé, c'était vraiment très enrichissant. J'ai hate de faire la suite !!! A bientôt. Nico"

## UTC - N°3 DU CONCEPT 3EN1 - ANIMÉ PAR CHRISTOPHE MEIGNEN

"Bonjour, Pour ce stage UTC, j'ai particulièrement apprécié le choix fait d'aborder les différents "traits à connaître" par le biais du lien avec le baromètre réalisé par chacune d'entre nous. Ceci donne quelque chose de très concret à vivre ! A bientôt, Sophie"

- "C'est un stage amusant avant, pendant et après. Avant, parce qu'on ne sait pas trop ce qui se trame sous le terme "Structure/Fonction" ; c'est un peu une découverte quand on tombe dessus. Pendant, parce que c'est parfois étonnant (et parfois déconcertant) de se découvrir certains traits. Et surtout après, de regarder autour de soi et de jouer comme un enfant à regarder les figures des passants, sans se faire voir. Sylvain."

- "Bonsoir Xavier, Merci de ta spontanéité, oui, nous étions, il me semble, très concentrés! Très beau stage, découverte de notre être intérieur, et son fonctionnement. Chaque jour un trait nouveau, l'identifier dans l'ici et maintenant, sacrée reconnaissance ! Pas évident de voir en face nos propres sabotages, et en même temps.....chaque jour nous amène ce que l'on doit encore éclaircir! Merveilleuse technique pour ce stage, bienveillant et efficace. Merci Christophe de nous transmettre une partie de tes connaissances avec, maîtrise, efficacité, bienveillance, et humilité, Merci !!! Tu es vraiment humain, expérimenté, rassurant, et guidant, dans ton enseignement, afin de permettre à chacun, de découvrir et vivre son trait ! Merci de ta patience, et merci au "groupe", si soudé et solide dans l'évolution. Alexandra."

- "Bonjour Xavier, Je dirai en résumé "WOUAOUH" que d'infos ...il va me falloir un certain temps avant de tout imprimer, mais je suis OK avec ça, et je gère mon impatience...Rien à redire quand à l'organisation, le contenu en lui-même et tout le reste...nous avons en plus gagnés de magnifiques portraits "face-profil" histoire de bien resté branché à la réalité...C'est cool ! Merci à vous pour ces 4 jours et la prochaine fois, c'est sûr, je veillerai à recharger mon enregistreur avant de venir !!! Bonne continuation à vous deux. Caroline"

- "Salut Xavier ! Pour commencer, je suis arrivée en stage avec un mal de dos carabiné, et je suis repartie d'aplomb (est-il nécessaire d'en dire plus?)... Structure / Fonction : vaste programme! La place importante donnée à la pratique dans UTC a permis de distiller progressivement les 20 premiers traits abordés. Je pense qu'il peut être utile de se replonger plusieurs fois dans chaque trait pour mieux se les approprier, un peu comme le baromètre... Allez zou je m'y remets ;-) ! Un grand merci à Christophe pour sa patience, sa bienveillance (le transat : TOP !) et son humour. A bientôt ! Juliette"

- "Le stage fut... comme les photos : super ! Détendus, concentrés, top quoi ! Je vous embrasse tous les deux...A bientôt ! François"

## AOB - N°4 DU CONCEPT 3 EN 1 - ANIMÉ PAR CHRISTOPHE MEIGNEN ET CO-ANIMÉ PAR CÉLINE POULAIN

"Et bien merci pour ce stage AOB... Plein de nouveaux outils à expérimenter ! Félicitations à Christophe et Céline pour leur accompagnement à la fois pour nous enseigner et pour nous apprendre à mettre autant de techniques en pratique, sans effet de surcharge au bout des 4 jours ! J'étais heureuse aussi de faire davantage connaissance avec ce groupe déjà constitué que je rejoignais. Merci à chacun ! Nathalie"

"Bonjour, Un stage avec tout plein de nouvelles techniques.... sans aucune sensation de "trop" et de plus avec la possibilité d'une pratique séance aller-retour la dernière journée : c'était un beau programme ! Merci et à bientôt, Sophie"

"Bonjour. Le stage AOB a été vraiment très clair, je suis partie en ayant presque tout compris (j'ai même eu une éclaircie sur la mise en circuit...). On met en pratique dès la fin de la théorie, donc on se rend compte tout de suite si quelque chose ne va pas. Quant aux questions que l'on peut se poser, il semblerait que "la réponse est en nous"...c'est une blague ! On a toujours une réponse de la part de Christophe. Tout est pour le mieux. Merci. A bientôt. Hélène"

- "Bonjour à tous, Simplement merveilleux !!! Pour ma part je ne suis pas encore redescendue de mon petit nuage. Tout va bien. je suis !" "Unie vers" : c'est mon thème, et je vais m'y employer. Bises très fort à tout le monde.

## LTW - N°5 DU CONCEPT 3EN1 - ANIMÉ PAR CHRISTOPHE MEIGNEN

- "Moi qui était resté sur une impression très mitigée de mon premier LTW (il y a maintenant quelques années) j'ai vraiment apprécié l'investissement de notre formateur ainsi que la maîtrise et la connaissance du contenu de ce stage. Ce stage est un gros morceau, on le sait tous ; il me faudra un peu de temps pour le digérer, mais la façon dont-il nous a été proposé, a vraiment permis de parcourir et vivre pleinement et concrètement un bon nombre de traits. Ce fût pour moi très positif et je t'en remercie Christophe. Bises à vous. Dom"

"Salut Xavier, Je ne savais pas trop de quoi parlait le stage LTW. Au départ, je me suis posée pas mal de questions, et à la fin.....LA REVELATION : heureuse, violente, peu importe, tel est notre chemin ! Mais c'est un stage curieux, suffoquant, troublant. Je ne me suis jamais retrouvé autant face à moi-même comme ça ! A bientôt ! Christel"

"Bonjour, J'ai apprécié ce stage qui a permis de me plonger un peu plus dans les traits - structure fonction. L'organisation du stage réalisé autour des "cas" personnels des uns et des autres permet de rendre concrète et vivante cette approche des traits. L'approche de Christophe personnalisée pour les différents stagiaires permet d'aller beaucoup plus loin qu'une approche théorique telle que celle du document de formation (qui reste très utile par ailleurs, en particulier avec les tableaux synthétiques par trait). Bonne journée, A bientôt, Sophie"

## SN - N°6 DU CONCEPT 3 EN 1 - ANIMÉ PAR CHRISTOPHE MEIGNEN

"J'étais super contente des 2 jours n°6 et viendrai avec plaisir pour les 2 autres jours. Amitiés. Madeleine."

"J'ai trouvé ce stage très intéressant par ce qui m'a apporté d'une part et d'autre part le fait d'être peu nombreuses. J'ai beaucoup apprécié que ce SN se soit fait en 2 fois deux jours car cela m'a permis de mieux assimiler. Bien sûr je m'inscris pour le n°8 ! Amitiés. Madeleine."

- "Coucou Xavier, Christophe, Le stage SN : génial, c'est le 1er mot qui me vient ;) Vraiment, l'esprit blessé, qui suis-je, prendre ma place...c'est fort, cela contacte notre "être essentiel" en lien avec son environnement. Les techniques m'apparaissent très "efficaces", je ne sais pas trop comment le nommer, en tout cas, depuis, des séances se présentent en SN...et c'est très beau. Merci beaucoup ! Bisous, Alexandra"

## RIJ - N°7 DU CONCEPT 3EN1 - ANIMÉ PAR CORINNE BURGALIERE

"Bonjour, Je n'ai qu'un mot à dire, supergénialfantastiquementbon :) Ce stage est vraiment un cap pour moi dans la pratique du 3 en 1 et surtout dans mon évolution personnelle. Corinne nous transmet avec son cœur, le fruit de son expérience et ses connaissances, avec beaucoup de sagesse, de simplicité, de joie et d'humilité. Ce stage est un cadeau pour la vie, il nous donne de l'énergie et de la force pour la vivre à chaque instant dans le temps présent. Merci!!! C'est quand le prochain ?? ;-) ) A bientôt, Bises. Sandra."

## BODY CIRCUITS - N°8 DU CONCEPT 3 EN 1 - ANIMÉ PAR CORINNE BURGALIERE

"Bonjour Xavier, Merci pour ces photos qui figent des instants de ce stage très intéressant, qui me fait comprendre pourquoi il est parfois difficile de "grandir." Et aussi un groupe très sympathique, dans le questionnement, dans le respect, vers le changement. De très bons moments. A bientôt. Philippe"

## ENFANCE, SEXUALITÉ ET VIEILLISSEMENT N°9 DU CONCEPT 3 EN 1 - ANIMÉ ANIMÉ PAR ROLF KAMMERER

'Cher Xavier, une fois n'est pas coutume : je prends la plume et encore merci pour l'organisation du stage....A toutes celles et ceux qui souhaitent perdre du poids : faites CSA !!!! Après plusieurs dizaines de séances passées à "décoder" les causes multiples et diverses qui occasionnaient ma prise de poids, après avoir retrouvé un équilibre alimentaire naturel suite à un changement de métabolisme, puis éliminés un à un les sabotages que je pouvais mettre en place (le tout sur une période d'environ 3 ans), je cherchais vainement ? Pourquoi ? l'activité physique qui, je le sais, est pour moi indispensable à mon équilibre et mon bien-être corporel était pour moi toujours impossible à mettre en place : toutes les excuses étaient bonnes pour ne rien faire...Et toujours cette impression désagréable d'être recouverte d'une carapace qui recouvre mon vrai corps bien caché dessous ; comment me

débarrasser de ces vieux oripeaux?... Pour moi, depuis le début de ce travail sur le poids, j'ai fait le choix de ne pas me forcer à faire quoi que ce soit, j'avais assez fait de régimes yoyo pour savoir que privations et efforts ne sont pas payant à longs termes : si nous sommes en équilibre avec nous même, les changements s'opèrent naturellement. J'ai enfin trouvé ma réponse avec le stage CSA : ceux qui ont fait quelques stages de concept 3 en 1 comprendrons vite: Traits en déni : Continuité de l'énergie !!!! (entre autre) Décodage : dès qu'il s'agissait de me bouger pour 1 objectif à court terme (compétition, épreuve du Bac, plaire au petit ami du moment qui mettait comme condition à son amour la suppression de mes rondeurs...) pas de problème! Mais depuis 3 ans que mon objectif s'est transformé à faire du bien à mon corps pour mon simple bien-être : impossible! Les divers équilibrages du stages n'étaient que des réponses à mes interrogations : beaucoup d'émotions, que du bonheur et au retour à la maison : tout se met en place : la piscine, le jogging, les "bains dérivatifs "que je sais très efficaces....Cela fait 2 semaines que je suis revenu du stage et chaque jour, un nouveau bénéfice apparait...Un très grand merci à Rolf Kammerer et au Concept 3 en 1. Anne"

### **ADOLESCENCE, MATURITÉ ET AMOUR (AML) N°10 DU CONCEPT 3 EN 1 - ANIMÉ PAR ROLF KAMMERER**

"D'abord merci pour les photos qui nos ramènent à de très bons moments. J'ai trouvé le stage n°10 lumineux. Il donne sens aux précédents. Merci aux organisateurs, à l'animateur et aux deux Américains qui ont conçu ces stages. Et puis il y a Noirmoutier... Martine."

### **BARO ET CORPS - ANIMÉ PAR CHRISTOPHE MEIGNEN**

Bonjour, J'ai apprécié ce stage qui m'a donné une nouvelle porte d'entrée à la lecture du baromètre. C'était très agréable de se plonger dedans après TOT et juste avant le stage BOB. La partie pratique permet de rentrer dans le vif du sujet sur des exemples très concrets. En terme de temps, il aurait été pour moi intéressant de pouvoir démarrer l'étude des étages 2-4-6 ; même si sur une unique journée cela me semble assez difficile ! A bientôt, Sophie "

### **LE BAROMÈTRE SUR LE CORPS - ANIMÉ PAR CHRISTOPHE MEIGNEN**

- "Une seule journée mais que d'ouvertures ! La théorie s'avère assez simple mais la pratique semble infinie. Les clefs offertes m'ont permis d'ouvrir mon horizon de la lecture du baromètre. Je l'ai vu un peu comme la continuité d'UTC (Structures/Fonction), si ce n'est l'origine. Je pense même que ce stage devrait être intégré dans le cursus de kinésologue tant il est riche. En revanche, une journée de plus m'aurait semblé utile pour permettre d'aboutir un peu plus la pratique. Sylvain"

### **ATELIER 3 EN 1 - ANIMÉ PAR CHRISTOPHE MEIGNEN**

- "C'est un atelier qui m'a permis de débroussailler pas mal d'incertitude et d'incompréhension sur le baromètre. J'aurais en revanche souhaité qu'il me permette d'aller un peu au delà et qu'il soit peut-être un peu plus structuré. Sylvain"

### **PRACTICUM 3EN1 SUPERVISÉ PAR CHRISTOPHE MEIGNEN ET CÉLINE POULAIN**

"En tant qu'observatrice, j'ai beaucoup apprécié assister à ce practicum, très instructif, positif, agréable, bref un bon moment, accompagné avec beaucoup de bienveillance par Christophe et Céline. Bises. Sandra"