

# Feed-back sur les stages AMC - Apprendre à Mieux Communiquer

## AMC 1 animé par Christophe MEIGNEN et Marie-Pierre

"Je voulais remercier Marie Pierre et Christophe pour leur écoute et leur bonne humeur. Depuis ma vie a énormément changé. Audrey"

"J'ai beaucoup apprécié l'approche en douceur et de mise en confiance de Christophe et Marie-Pierre, ainsi que l'ambiance générale, entraînant à l'écoute et à la confiance... Je ne m'attendais par contre pas à autant de pratique, mais à plus de théorie et regrette seulement un peu que l'approche théorique ne soit justement pas un tout petit peu plus structurée et fournie en supports (*je me suis du coup tourné vers internet pour étayer les concepts abordés*) Merci en tout cas pour leur accueil et le vôtre par mail ! Gwenaëlle."

"Bonjour à tous ! En réponse à votre demande de feed-back sur la stage AMC 1, je vous adresse donc mes retours : Le contenu : J'étais très impressionnée, au début ; presque effrayée de cette mise à nu des émotions à laquelle je ne m'attendais pas. Mais petit à petit, je me suis rassurée. Ce stage m'a permis de considérer autrement des problèmes que je ne voyais que sous un seul angle et qui m'amenait forcément vers une impasse. Le matériel utilisé : Très ludique, j'ai trouvé qu'il dédramatisait les situations. Il m'a permis de retrouver l'enfant, en moi et m'a réconcilié avec mon attrait pour les activités créatrices que j'avais mis au placard pendant des années. Le support écrit : Le chapitre du système SAPPE est concis et bien illustré. Pour les chapitres suivants, une phrase d'exemple pour chaque idée aiderait à mieux la retenir. Mais je reste consciente de la difficulté de mettre par écrit des expériences à vivre. C'est, j'imagine, un gros travail de synthèse quand on pourrait écrire sur le sujet des pages et des pages sans jamais en faire le tour. Mais globalement, merci pour tout ! Séverine."

- "Bonjour, Après avoir entendu parlé de Jacques Salomé ("les contes !" et sa méthode), j'ai apprécié la découverte de la communication relationnelle avec une animation complémentaire par Christophe et MP. Le stage est très pratico-pratique et les mises en situations permettent de rentrer de suite dans le vif du sujet. Les mises en situations pour les autres participants résonnent également et permettent la mise en commun de beaucoup de situations de relations. Bonne journée et à bientôt, Sophie"

- "Bonjour à tous et à toutes, Un stage donc très retentissant pour ce qui me concerne, merci à tous de votre soutien, j'ai fait les emplettes aujourd'hui: j'ai trouvé la petite fille intérieure, quelques objets, on a commencé les boîtes à désirs et à bisous, les enfants en redemandent etc... Un duo retentissant également pour la formation, peut-être à prolonger pour le stage d'après... La phrase de Paul Dennison résume bien cette expérience de 3 jours que je viens de vivre ... "De même que le héros au fond de la grotte doit affronter le monstre pour trouver l'or, de même devons nous affronter notre blessure la plus obscure pour découvrir notre talent" A bientôt, Laurence"

- "Je suis très heureuse d'avoir participé à ce stage d'AMC1. Mon désir de poursuivre un travail personnel sur l'écoute "à moi-même" grandit et de poser davantage ce qui m'habite. Je perçois combien cet outil est puissant, pédagogique, responsabilisant. Je suis reconnaissante qu'il soit inclus dans le parcours de kinésio car il me semble précieux pour l'accompagnement. Bravo pour ce lancement du "duo Christophe-MP" qui me paraît très prometteur ! Merci à chaque stagiaire pour sa présence et pour sa participation, implication, qui ont permis de faire évoluer les situations de chacun d'entre nous. Bises et Belles fêtes de Noël. Sainte et Heureuse nouvelle année ! Nathalie."

- "Du bon usage de la communication, chapitre 1. Ce que Christophe nous a donné ici, c'est presque quelque chose que chacun devrait avoir dans sa besace. En dehors du domaine de la kinésiologie, il me semble qu'il est dommage aujourd'hui de priver les enfants et les adultes de cette "meilleure" communication. Ce n'est pas forcément évident à mettre en place dans sa vie de tout les jours surtout quand on en a pris l'habitude depuis 25 ans, mais malgré tout, ça porte ses fruits. L'avancé dans le cadre de ma vie quotidienne est tellement évident, qu'il me semble inutile de préciser que c'est indispensable dans le cadre d'une pratique. Sylvain."

- "Bonjour Christophe, Tout d'abord, un grand merci. Le stage AMC me fais prendre conscience à quel point une mauvaise communication peut être cause de stress ou même de traumatisme. On observe d'ailleurs que souvent les gens se souviennent mot pour mot des mots blessants qu'ils ont reçu, même des dizaines d'années plus tard !

Cette méthode "ESPERE" est particulièrement basée sur le respect des différentes personnes d'une communication, à commencer par SOI-MÊME et elle est exactement dans le cadre des autres modules en kinésiologie, c'est à dire sur le principe d'être à l'écoute de l'autre (et de soi-même). On N'IMPOSE PAS, chacun sa place, chacun sa liberté. Par ailleurs, merci à toi d'être un exemple vivant de bonne communication !!!! Je ne vais plus oser ouvrir la bouche avant de tourner 7 fois ma langue dans ma bouche ! (pas possible !!!) ; Bizz Lucile"

"Salut Xavier, j'ai beaucoup apprécié ce stage. Je m'attendais à quelque chose d'assez "théorique", et je n'avais aucune idée de la portée que pourrait avoir un tel outil. J'ai réalisé que les systèmes d'incommunication sont aujourd'hui très ancrés dans les habitudes - en tout cas en ce qui me concerne et dans mon entourage. Je pense que ces outils vont beaucoup m'aider, d'une part pour mieux faire entendre ce que je ressens, et d'autre part pour davantage me protéger des diverses "agressions" extérieures. En fait j'ai l'impression qu'en restant à son bout de la relation et en incitant implicitement l'autre à faire de même, chacun est mis face à ses propres incohérences... Pour la forme, j'ai trouvé que Christophe était très posé et réussissait avec brio à "maintenir le cap" de la formation malgré la cohorte féminine en pleine effervescence qui l'entourait ! ; ) La proportion de théorie et de pratique était très bien. J'ai juste une suggestion concernant les cas pratiques. Je ne sais pas si c'est toujours le cas pendant les stages AMC mais là chaque cas pratique se faisait sur des thèmes assez "lourds" pour la personne, et du coup j'ai trouvé qu'il était plus difficile de se concentrer sur la méthode... Il serait peut être profitable de faire des exemples fictifs ou des petits exercices simples en plus des cas "réels"- qui ont cependant été très profitables pour chaque personne... Afin de davantage s'exercer à transformer l'incommunication en communication relationnelle. Voilà : ) En tout cas je compte bien suivre d'autres stages AMC !! A bientôt ! Juliette"

## AMC 2 animé par Christophe MEIGNEN et Marie-Pierre

"Wonderful ! and intense as usual ! Un grand merci à Christophe et Marie-Pierre pour TOUT, leur accompagnement, leur cœur, leur maîtrise...Inspirant... Outil absolument génial à mettre en toutes les mains, et à vivre ! Et bien sûr, un énorme merci et chapeau bas à Monsieur Jacques Salomé! Sandra"

"Bonjour, Le stage AMC 2 a pour moi été très enrichissant car je n'étais pas très familiarisée avec la méthode ESPERE et j'ai découvert que malgré ma volonté de communiquer, j'étais dans le système SAPPE. Les 3 jours ont été intensifs aussi bien sur le plan du contenu dense du module que sur le plan personnel. Effectivement, lors des différentes mises en situation, la méthode d'écoute proposée s'est avérée très instructive et efficace. Je n'avais jusqu'alors jamais réalisé que l'écoute et le silence pouvaient être aussi agréables et rassurant. Pour ce qui est de Christophe et MP, à mes yeux ils forment une équipe très complémentaire. Leur écoute et leurs explications apaisent. Je ressors de ce stage avec l'envie de dire tout simplement ce que je ressens, de m'écouter, d'être juste moi. Merci. Audrey."

"Bonjour, Christophe et MP ont été simples, précis, très à l'écoute et pédagogues. Formation très intéressante d'un point de vue personnel et professionnel. Formation importante en début de cursus. Audrey"

"Bonjour, J'ai apprécié de me replonger à nouveau le temps d'un stage de 3 jours dans les concepts de AMC. Le stage est à nouveau très pratique et a permis de prendre un premier contact avec l'utilisation des objets. Avant la première pratique j'aurais apprécié d'avoir davantage posé l'"objet" d'une pratique d'AMC. Ce point "qu'est-ce qu'une émotion à nous dire" + le fait de poser l'objet de la parole / du comportement de chaque personne, je ne l'ai intégré qu'après les informations suite à la première pratique. J'ai trouvé que la co-animation de Christophe et MP permettait des informations / réponses aux questions très complémentaires. A bientôt, Sophie"

- "Bonjour à l'équipe de l'ECAP. J'ai apprécié ce stage AMC 2. Ce fût pour moi la découverte de la méthode ESPERE, ainsi que la puissance du symbole. J'ai eu beaucoup de plaisir à écouter Christophe et M.P. Ils se complètent à merveille. Le contenu du stage était clair et la pratique intense. Bonne idée de travailler en trio. Je vous embrasse. Dom."

- "Oui, j'ai apprécié énormément cette technique et remercie l'ECAP de l'avoir mise au programme. J'ai exploré la "grille d'écoute" hier en séance (de réflexologie) pour inviter la personne à parler de son ressenti, de ses émotions alors qu'elle est en dépression.... Je commence à percevoir une addiction naissante poindre dans mon comportement.... à surveiller Hi-hi :-). Merci encore au groupe et aux animateurs. Nathalie"

- Salut Xavier, Je gardais un souvenir très fort du stage "AMC Communiquer", j'ai été tout aussi impressionnée par le stage "AMC Écoute". J'ai découvert qu'utiliser des objets pour symboliser des émotions/sensations... donnait autre forme d'accès à la mémoire du corps. On voit alors se dessiner de nouvelles informations-CLE, et la compréhension se fait... Je retiens donc principalement ceci : rien ne sert de comprendre, il faut écouter à point...!! Un grand merci à Christophe pour cette intense journée ! Juliette".

- "Juste un petit retour suite au stage AMC écoute 1. Formidable de découvrir ce que l'on peut écouter en conscience !

J'ai vraiment retenu deux éléments :

- la disponibilité des deux personnes est la base de l'écoute (donc s'assurer que l'on est bien disposé et que l'autre l'est aussi).

- communiquer : c'est mettre en commun. Sans attendre d'obtenir quelque chose. L'écoute bienveillante !

Et bien, pour approfondir la pratique de la kinésiologie, c'est un formidable "outil". Merci !!! Alexandra

#### **AMC 4 animé par Christophe MEIGNEN**

"Bonjour, Comme toujours un réel bonheur de participer au stage de communication. Ca m'a permis de clarifier ce que j'avais vu lors de l'AMC 2. J'ai trouvé que c'était agréable de n'être que 4 pour aborder les sujets proposés par le stage. Comme à son habitude Christophe a fait preuve de patience, de calme et d'une grande écoute...le tout dans la bonne humeur : un régal. Ce stage m'a énormément apporté d'un point de vue personnel et il a été facile d'en faire part à mon entourage. Un grand merci à Christophe. Bonne fin de semaine. Audrey."