

# Feed-back sur les stages de TFH animés par Xavier MEIGNEN

## - TFH 1 -

"Je te remercie pour la qualité et la chaleur de ton accueil ainsi que la communication de ta passion pour le TFH. C'est une belle rencontre de plus pour moi qui me fait grandir ! Gaelle"

"Bonsoir, Cours structuré, sérieux, rigoureux pédagogiquement avec une approche très humaine, dans une ambiance détendue et accueillante. Monique"

"Bonsoir, je vous envoie mon avis, qui est très positif sur ce stage, rien à redire au niveau pédago, c'est clair, net, progressif dans l'apprentissage... Voilà à bientôt ! Muriel"

"Bonsoir, Comme déjà échangé ensemble, ce week-end de formation a été pour moi vraiment très riche où la théorie a été concrètement validée par la pratique. Le duo Xavier/Céline était complémentaire dans le cadre des réponses aux questions posées ainsi qu'à l'enseignement.... Je suis vraiment ravie. Amicalement Valérie"

"Bonsoir Xavier, je pense qu'il serait intéressant d'insister sur la formation "anatomie pré-requis" car cela donnerait davantage de clarté dans le suivi du cours et permettrait également à l'élève d'être plus à l'aise dans l'information reçue. Le cours est intensif et demande une attention accrue. La kinésio est pour moi un excellent complément et la certitude d'un service d'aide efficace à la personne. Très cordialement. Muriel."

"Bonjour, Je suis vraiment satisfaite du contenu théorique et des moments de pratique avec l'aide de Céline et de Xavier. Merci pour leur disponibilité. Pour moi les cours étaient clairs et précis, sauf peut-être concernant les méridiens, où je ne m'y retrouve pas facilement. Depuis mon souci est de pouvoir pratiquer. Alors à défaut j'apprends la ronde des 14 muscles, etc... Lorsque j'essaie la pratique je suis trop hésitante, je manque encore de confiance en moi, j'y travaille ! Donc à bientôt pour le "TFH2". Corinne"

"Bonjour, Ce qui m'a le plus réjouit, c'est le langage clair du corps et d'avoir la possibilité de son décryptage ; je suis bien là où je dois être, c'est tout à fait ce que je recherchais, c'est exactement ce pourquoi je suis venue à ce stage. Dans le reiki je sens des choses, j'ai des indications, mais après coup je doute trop souvent de ce que je ressens. Mon côté cartésien a besoin d'e confirmer mes intuitions par quelque chose de concret, ce langage me convient ; Au retour de la formation je me suis sentie assez satisfaite déjà d'avoir le sentiment d'avoir des outils pour travailler ; Et puis dans un second temps, en commençant à tester des personnes de mon entourage, ma famille voulait savoir de quoi il s'agissait et que je leur montre, donc j'ai tester simplement le deltoïde antérieur puis j'ai fais les défis pour chacun, je me suis alors sentie moins en confiance, j'ai réalisé que tout est déjà dans le test, et que celui ci se trouve "différent" selon les personnes testées, en effet chacun perçoit de façon différente le fait de "tenir" ou "maintenir", qu'alors c'est à moi d'adapter le test et surtout de bien le comprendre moi-même afin de ne pas créer une résistance trop forte à la personne. Le test lui même est très subtil et l'espace qu'on laisse à l'autre est très importante, il s'agit bien sûr de la posture qu'on adopte soi-même comme me l'avait dit Céline, mais aussi et surtout de l'attitude mentale, on est en retrait, on laisse la place à l'autre. Mais quand j'ai commencé une séance complète, ça s'est mis en place assez simplement car j'ai fais appel au ressenti de la personne plus qu'à mon propre ressenti, de cette façon j'étais plus à l'écoute, ça s'est fait tout seul ; J'avais tout de même l'impression de ne rien connaître, ce qui est d'ailleurs le cas, puis en pratiquant cet obstacle s'efface ; ce qui n'empêche que je mets les moyens en œuvre pour bien apprendre les différentes notions d'anatomie afin de bien me sentir dans cette pratique, que ma concentration puisse aller à l'essentiel et que je n'ai pas à me demander sans arrêt, c'est où le PNL, ou le PNV, ou ce muscle c'est lequel et de quel méridien s'agit-il ; j'ai des outils que je trouve assez fabuleux, reste l'entraînement et l'intégration de ces notions pour être plus à l'aise et disponible. Il s'agit là d'un travail personnel propre à chacun, j'ai bien vu que beaucoup avaient déjà ces notions car elles les avaient déjà travailler avant le stage, mais je n'avais rien préparé, je voulais aussi un peu arriver neutre et voir avant ce dont j'aurai réellement besoin ; J'ai eu l'impression que Xavier mettait aussi l'accent sur le toucher et la perception personnelle plus que sur la connaissance théorique, ce qui m'a assez convenu ; J'ai eu des réponses à toutes les questions que j'ai pu poser, avec générosité et intérêt. Céline était là aussi pour partager sa propre expérience, elle a mit souvent l'accent sur des points importants. Concernant la théorie, Il est vrai que j'avais du

mal avec la prise de notes, je n'étais pas organisée, pourtant j'assiste très souvent à des enseignements et j'ai l'habitude de tout prendre en note, généralement j'arrive à noter presque mot à mot ce qui est donné, mais là j'étais un peu perdue de ce côté là ! je crois que c'est peut être parce que justement je ne savais pas trop vers quoi j'allais vraiment ; Vous avez demandé des suggestions d'amélioration, une idée, peut-être intégrer des feuilles de notes personnelles directement dans le fascicule aux différentes phases. Et aussi ce qui m'a manqué, sûrement à cause de mon manque de connaissances en anatomie (stage qui était fortement conseillé) J'aurais peut-être apprécié des diapositives sur la position des muscles dans le corps, des NVL, NVP et des méridiens, ça aurait peut-être été plus facile que de chercher sans arrêt dans le support écrit de quoi il s'agissait ; je ne suis pas sûre que la mise en œuvre soit possible, car xavier serait aussi moins disponible. Disons que si j'avais suivi le stage d'anatomie palpatoire, je n'aurais pas rencontré ces difficultés. J'ai apprécié l'attention de Céline durant la formation, très à l'écoute, observatrice et perspicace, intervenant juste comme il faut quand il faut ! Une présence pleine ! Xavier est assez impressionnant, un jeune homme de 30 ans qui lui a une vue assez remarquable, voit et sait ce dont on parle sans trop besoin d'explication, l'esprit ouvert, très mature, et surtout on sent dans tout ça que la transmission est essentielle, aucune position de pouvoir quant à la connaissance et la position d'enseignant, on ne sent pas "je sais, pas vous", mais plutôt, "oui c'est exactement comme vous le percevez" ; ce qui nous permet de nous comporter comme des adultes et de prendre en mains notre propre apprentissage ! Aussi pas de "jugement" prononcé, d'ailleurs presque absent totalement de sa part, ce qui révèle une forte compréhension humaine, il se positionne toujours simplement présent, il n'impose rien de sa personne ; En voyant l'attitude de Xavier, ça m'a donné de l'espoir pour nos enfants, les jeunes générations paraissent avancées et équilibrées, la relève est très rassurante ! Ce n'est pas une flatterie alors Xavier, merci et surtout conserve ta simplicité, sinon tout ce que je viens de dire se dissoudrait aussi simplement qu'un claquement de doigt ... J'ai apprécié qu'il y ai un code de déontologie, il n'y a pas eu trop d'insistance sur ce fait, mais suffisamment pour capter mon attention, ce qui a d'ailleurs répondu à des questions que j'avais dans ma tête et que je n'ai pas eu besoin de formuler ; Et alors, étrange pour moi, car comme je vous l'ai déjà dit, j'avais l'impression de reconnaître chaque visage du groupe au complet, ou plutôt dans un premier temps je me suis dit, "tiens untel ressemble à quelqu'un que je connais", puis pour chacun j'ai eu ce sentiments de ressemblance ou de déjà vu, par contre les prénoms pas du tout, ni de familiarité particulière avec aucun, juste les visages, tous ces visages me disent quelque chose et vraiment, c'est impressionnant, je cherche encore où je peux bien les avoir vu ; d'ailleurs la première chose que j'ai fait en recevant la liste des participants est de regarder les noms et les lieux d'habitation, j'ai cherché un lien quelconque mais je n'ai rien trouvé. Voilà, vous connaissez maintenant toutes mes impressions personnelles, donc un grand merci à Xavier et Céline pour leur accueil et leur travail, ainsi qu'à tout le groupe pour leur gentillesse. A bientôt Véronique."

"Une belle harmonie entre la théorie et la pratique. Xavier et Céline sont très complémentaires et permettent d'apprendre calmement et au rythme de chacun les nouveaux protocoles qui peuvent paraître au début être complexes. Après une digestion de quelques jours, j'ai apprécié me réapproprier les gestes pour tester les muscles et j'avoue me sentir mieux que je ne le pensais dans cette pratique alors vivement également TFH2 ! Audrey."

- "Avis très positif sur ce stage. Xavier et Céline font une superbe équipe, très sympa et très disponible. Vu le contenu, je dirais que ça mériterait presque 1 jour de plus de formation mais c'est par pure gourmandise :-). Je suis maintenant impatiente de pratiquer avec d'autres stagiaires et mon entourage. Sandra."

- "Ce week-end est ancré dans ma mémoire j'en ai fait un film très riche en sensations, en ressenti, en détails et en informations... Au jour d'aujourd'hui j'ai un monticule de données alors je trie, je classe.... je travaille dessus... J'ai été assez surprise du contenu de cette formation (agréablement), je pense qu'il me faudra beaucoup de temps, de patience et de travail pour y arriver. Mais je suis prête pour cette découverte. Je serai présente à l'AVS et au TFH2. Merci, encore merci. Annie"

- "Contenu : très riche.... Réponse aux questions : grandiose. L'enseignement et le matériel utilisé : je ne me sens pas à l'aise avec : lire sur un écran (ça va trop vite) et en même temps réfléchir et intégrer... je suis plus à l'aise à écouter le cours avec les mots du prof... accueillir les images, mes interrogations, les poser et chez moi lire le cours pour compléter la théorie. Peut-être que je trouve que ça va vite parce que je n'ai pas fait le stage d'anatomie-physiologie ? ou autre chose à voir en séance de kinésio.... justement ! Rapport pratique / théorie : agréable car bien aidé par vos conseils et votre présence. Voilà voili voilou.... A bientôt pour la suite Sylvie"

- "Grande disponibilité et écoute de Xavier et Céline pour répondre aux questions et apporter des précisions - corrections - le support de cours n'était pas forcément adapté pour moi à un passage au vidéoprojecteur : peut-être des "écrans" plus synthétiques que le cahier de cours - avec moins de texte - m'auraient permis une immersion plus facile le jour même du stage ; par contre ce support est très adapté pour relecture "après coup" !

- "Bonsoir Xavier, Après quelques jours de recul, je suis enchantée de ce we, à tous les niveaux, c'était génial. Xavier, j'ai bcp apprécié ton enseignement, très pro, accessible, ludique, simple et je t'ai trouvé trrrès patient ! La présence de Céline était très pertinente parce qu'elle apportait vraiment un plus, merci à elle pour les ficelles mémo techniques... (poignet-nez, lunette...) et pdt les exercices pratiques, votre présence à tous les deux était très appréciable. Le matériel, très bien Le rapport théorie / pratique, excellent, en relisant, j'ai constaté que l'essentiel était acquis, à condition d'entretenir bien sûr. Pas de suggestion d'amélioration. Au plaisir, Véronique".

- "Bonsoir Xavier, Pour le TFH 1, stage très important, très volumineux pour moi en intégration, la pratique est, à mon sens, vraiment indispensable pour poursuivre, digérer, ressentir et intégrer les bases. Super groupe, l'entraide est présente, c'est vraiment bien. L'enseignement...que dire...et bien, bienveillant, humble et qui sait se rendre accessible à tous. Un grand merci à toi. Merci encore, Alexandra"

- "Bonjour Xavier ! Il a été très difficile pour moi de sentir à peu près correctement le test musculaire. J'y travaille ! Rien à dire en revanche sur la pédagogie sinon qu'il a été bien agréable d'avoir deux référents lors de la pratique. Cela permet de confirmer ou d'infirmer rapidement les sensations qu'on peut avoir. En attente du prochain ! Bien cordialement. Sylvain."

- "Merci Cher Xavier pour ce premier enseignement que je reçois en TFH. Ton enseignement est de qualité. Le contenu est dense à absorber et tu as réussi à mener le groupe en ne laissant personne en rade. C'est une belle intervention et la preuve d'un talent réel. Merci encore. Nathalie"

- "Salut Xavier. Le contenu du TFH 1 : bien, en adéquation avec la durée, les réponses à nos questions : bien !! Toujours des réponses, et quand rarement il n'y en a pas, c'est clair aussi l'enseignement. Alternance statique et pratique bonne, c'était pas mal qu'il y ait Céline, il pouvait y avoir un peu plus d'échanges lors des pratiques (tout simplement bien placer les bras, bien faire le mouvement), le matériel utilisé : adapté, même s'il y avait beaucoup de stagiaires : assez de place et de matériel. Et pour conclure, c'est un stage bien équilibré, très intéressant, super. Pierre-Etienne"

- "Bonjour Xavier, Ce stage c'est très bien passé, intéressant. Super qualité d'enseignement et d'écoute. Seul bémol, on n'a pas eu le temps de faire le test de 14 muscles au complet en fin de stage. Voili voilou, A très bientôt. Nicolas !"

- "Merci Xavier pour ton dévouement et ton énergie émise envers la kinésiologie, et surtout pour le développement d'une pratique médicale holistique, préventive, en accord avec le patient, le vivant, progressionniste, affranchie, et surtout curieuse et en accord avec elle-même et affirmant cette pensée. D'autre part, cela est du aussi à ton organisation et ta volonté de faire prospérer cette école et peut-être plus encore. Julien"

- "Bonjour Xavier. Ton cours est très clair et bien structuré et j'ai hâte de pratiquer des séances complètes de TFH sur mon entourage pour en apprécier les effets. Je suis enchantée quand je t'entends dire que des enfants se sont débarrassés de leur myopie après quelques séances !! Les valeurs (écoute, respect...) que tu reprécises pendant le stage sont très importantes pour moi et pour avoir « traîné mes bottes » dans le milieu du développement personnel depuis quelques temps, j'apprécie particulièrement quelqu'un comme toi qui reste simple, pratique, concret et humble devant tout ça ! Aussi merci à toi...Et très bonne semaine. Florence."

- "Bonjour Xavier, J'ai travaillé sur un premier "cobaye" dimanche soir en rentrant. Il paraît que j'étais très bien... c'est motivant ! Merci à toi pour l'intérêt de tes cours et l'esprit que tu y mets. Je commence à mieux comprendre la différence entre la kinésiologie et ce que certaines personnes veulent y mettre... Merci à toi et très bon we de Pâques. Lucile."

## - TFH 2 -

"Salut Xavier ! Merci beaucoup pour ce super stage que tu nous as donné le week-end dernier, c'était simplement génial, j'ai adoré. J'ai trouvé aussi que c'était un bon groupe qui s'était formé, c'est très dynamisant. Bisous ! Aurélie"

"Bonsoir, Je tiens à dire que je suis très satisfaite de ce stage. Le contenu de l'enseignement est très clair. L'alternance théorie/pratique permet de commencer à intégrer les différentes techniques. Je remercie Xavier d'avoir été attentif à ce que je puisse raccrocher les wagons, n'ayant pas fait le TFH1 à Nantes. L'AVS a été pour cela d'une grande aide. Xavier a été très disponible pour les questions et toujours très valorisant. J'imagine facilement qu'à deux, c'est plus facile de superviser la pratique, car bien sur, Xavier était disponible pour toutes les questions, mais si nous faisons une erreur, il ne pouvait pas être partout pour le faire remarquer ! Avec un grand merci pour la qualité de cet enseignement ! Bien cordialement. Nathalie"

"Bonjour, Concernant le TFH2, le retour est d'abord la motivation ; en effet, on commence à voir la richesse des outils qui nous sont donnés, reste à les assimiler correctement afin d'être aussi efficace que ce que Xavier nous a montré. Là dessus, je crois que beaucoup de pratique est nécessaire et j'espère bien trouver les personnes volontaires à cet entraînement. Sinon, Xavier se montre toujours aussi ouvert, les réponses aux questions sont précises et on sent bien qu'il est totalement à l'écoute, toutes les questions sont entendues ; Concernant le matériel utilisé, sa carte pour les lois était parfaite, il est vrai que de loin on a du mal à lire, mais on s'en sort car il dit aussi tout ce qu'il montre ou écrit au tableau. Sur le coup dans la mise en pratique j'étais un peu hésitante car il me semblait qu'il y avait beaucoup d'informations à ne pas oublier, j'avais l'impression d'en avoir dans tous les sens ; C'est drôle mais cette fois chaque fois qu'il a fallu qu'on pratique, j'avais d'abord un recul (pas envie), puis en commençant ça partait immédiatement et ensuite je trouvais que l'on n'avait pas suffisamment de temps pour la pratique. Le travail en groupe est important, l'un apporte à l'autre ce qu'il a pu oublier ; Je suis satisfaite, je n'ai pas de suggestions. A bientôt. Véronique"

- "Merci encore pour le stage qui m'a donné plein d'enthousiasme. Bises. Sandra"

- "Bonjour, Je trouve que les formateurs sont exceptionnels ainsi que les personnes qui suivent cette formation. Je vous remercie des échanges vécus avec vous pendant ces 2 jours. Marie"

- "Bonjour, voici mon retour post-TFH2. J'ai apprécié le changement de méthode de présentation opéré par Xavier suite au TFH 1. A savoir, j'ai trouvé les choses plus faciles à aborder sans suivre dans le détail certaines parties du livre de formation au vidéoprojecteur. Pour moi, ça m'a mis les idées plus au clair le jour même ! Le support reste très bien pour s'y replonger "à la maison". Une co-animation Xavier - Céline à nouveau très appréciée. A bientôt, Sophie."

- "Bonjour Xavier, Comme je t'ai déjà dit hier un grand merci pour le changement et ta qualité de ton enseignement... je me suis sentie bien dans tout le reste maintenant j'aimerais pouvoir mieux gérer les séances pratiques en formation car souvent, elles durent longtemps pour les personnes que j'accompagne et finalement je me sens un peu frustrée de ne pas avoir suffisamment de temps pour moi en tant que accompagnée. Belle journée de repos à toi et merci encore. Sylvie."

- Merci à tous pour ce week-end encore une fois très enrichissant. Je ne mesure qu'après coup, par comparaison, toute l'énergie positive qui se dégage de chacun d'entre nous lors de ces stages. Quand bien même c'est relativement intensif, je l'ai terminée en pleine forme. Le retour au quotidien fait que, dès ce matin, l'énergie était tout autre. Bonne semaine à tous. Claire".

- "Bonjour tout le monde, Merci à Xavier et Céline pour cette session qui fût aussi très enrichissante pour moi. J'ai adoré l'équilibration avec la roue, les 5 éléments, et l'équilibration par les couleurs des 5 éléments ! Je sens que ces outils me correspondent bien... Bravo à l'Ecap pour ses nouveaux, magnifiques et lumineux locaux ! Merci à chacune pour les échanges durant ce we. Bonne continuation à chacun et chacune. Véro".

- "Bonsoir tout le monde, Je partage l'avis de Véro sur ce we et je plane (fatiguée quand même) sur un petit nuage de bien-être et satisfaction avec l'impression de suivre "ma voix et ma voie". Cela me porte pour tout le reste. Un premier feed-back concret de "ma séance" avec Xavier grâce à l'équilibration avec les couleurs : je ne ressens plus aucune douleur de dos alors qu'il était resté sensible après avoir fait une LSE moi-même (qui elle même avait enlevé une douleur aigüe). A bon entendeur... Bises à tous. Au plaisir de vous revoir bientôt. Christine"

### - TFH 3 -

"Bonjour, De belles techniques pour aider notamment à appréhender la douleur. Un bel équilibre de cours et de pratique. Une ambiance très détendue et propice à l'apprentissage. Des supports de cours très parlants et clairs. Vivement l'AVS en septembre ! A bientôt et bonnes vacances. Audrey"

"Bonsoir, Je n'ai que du positif à dire de ce stage. Je suis ravie, les supports sont clairs, les explications de Xavier limpides. J'attends avec impatience le TFH et les métaphores. Bonne semaine. Nathalie."

- "Bonjour, Comme d'habitude, très bon stage. Bonne complicité entre Xavier et Céline qui fait de ce stage un moment très agréable. Tout comme pour le stress release, on ressort du stage avec de bons outils facilement applicable à l'extérieur. Audrey".

"Bonjour Xavier ! Je voulais encore te remercier pour ces 2 jours de stage passionnants. J'ai d'ailleurs pu mettre en pratique dès aujourd'hui avec quelqu'un qui avait une douleur au cou quasiment constante depuis des mois malgré plusieurs séances de kiné. Il a "suffit" de quelques pré-tests et de corriger la déshydratation pour que la douleur passe de 8 à 1 !! Merci encore pour ton enseignement et ta disponibilité. à très bientôt. Marion"

### - TFH 4 -

"Bonsoir, Le contenu permet enfin de se poser et de revoir les notions, techniques et contenus si denses des trois premiers TFH. Ce stage est un éclaircissement pour moi, il m'aide réellement à y voir plus clair et remotive dans le fait de vouloir pratiquer. Je vois à présent les choses plus simplement. Ces deux jours sont nécessaires dans le cursus TFH. Bonne disponibilité de Xavier et une ambiance de travail très sympathique. A bientôt. Audrey."

"Bonsoir, Je suis toujours très satisfaite de ce stage. J'aurai aimé voir une séance complète faite par Xavier. Toujours autant de disponibilité pour répondre aux questions et c'est appréciable. Bien cordialement. Nathalie."

- "De nouveaux outils qui permettent d'accélérer un petit peu plus une séance, je ne demande que ça. En plus, c'est un stage reposant car il est plus court que les 3 précédents et il explique en profondeur des techniques apprises auparavant. Même s'il est plus léger, il reste pour moi dans la bonne continuité des 3 précédents. J'attends aujourd'hui les métaphores pour me permettre de donner plus de clefs à la personne et lui permettre de conscientiser d'autres choses si le besoin s'en fait sentir. Sylvain."

- "Bonsoir Xavier, J'ai bien apprécié le TFH 4, beaucoup plus "léger" dans son contenu que les 3 précédents niveaux. C'est bien agréable de voir au fur et à mesure de l'apprentissage l'efficacité de la technique et le sens que l'on voit apparaître sur les différents équilibrages. Je suis impatiente de découvrir le TFH5 et sa symbolique ! Pour la journée filmée...bravo à tous les participants, j'ai été épatée par les qualités d'adaptation et d'écoute de chacun. ( pour ceux qui ne sont pas encore "passés", dur...:-) ) Merci à toi et Céline pour votre présence et votre accompagnement positif et vraiment encourageant ! Amitiés, Alexandra."

- "Bonjour Xavier. Merci pour le week-end dernier, j'ai beaucoup aimé ce 4ème stage de TFH, plus détendu, moins de techniques à voir, à comprendre et donc plus d'intégration du Touch. C'était super sympa ! Mathilde."

"Salut Xavier. Avec ce stage j'ai repris confiance dans ma pratique, d'autant plus que le protocole proposé en fin du manuel de TFH 4 me semble plus facilement abordable. Les 14/28/42 muscles ne sont plus une étape systématique, ce qui laisse plus de liberté dans le démarrage de la séance. Peu importe, désormais si les prétests ou la définition de l'objectif prennent du temps, je sais qu'ensuite le temps de correction s'ajustera tout seul. Cela

allège la pression que je ressens en début de séance. Stage par ailleurs super, toujours le même plaisir de t'avoir comme instructeur, très bonne ambiance, j'ai été contente de retrouver les stagiaires qui étaient présents en anat physio. A très bientôt ! Je t'embrasse Juliette."

## - TFH & MÉTAPHORES -

"Voici tous les points positifs que je retiens :

- ton attitude : bonne humeur, sourire, patience, écoute, disponibilité
- la préparation de tes stages en amont qui aboutit à un déroulement clair, organisé, progressif
- bonne alternance entre la théorie et la pratique
- bonne gestion du temps, respect de notre rythme
- capacité à t'adapter à nos demandes, même si tu avais prévu autre chose (comme lors de ce stage où il est apparu que nous souhaitions nous attarder sur l'objectif plus longtemps que tu l'avais projeté)"

"Bonjour Xavier, Je tiens à te remercier pour la qualité de ton cours et j'ai beaucoup apprécié ces deux jours de séminaires. Giovanni"

"Bonjour Xavier, Je te remercie grandement pour ta grande disponibilité, ton dynamisme et ta vitalité, le don de ta personne et de ton expérience tout en mesure pour nous transmettre le plus de simplicité possible autour de cette technique passionnante et dense qu'est le touch. Merci pour tout cela donc et à nous de surfer sur la vague.... Au plaisir de se revoir bientôt, au détour d'un stage peut-être ! Nathalie."

"Bonjour, Eh bien comme depuis le début de cette formation, je trouve les cours très intéressants, je pense ne pas avoir assez d'expérience et de connaissance pour me permettre d'apporter quelles critiques que ce soit ! Je pense sincèrement que tout y est la théorie le Samedi, la pratique le dimanche Super ! Le support relate très bien tout ce que Xavier peut nous dire. Vraiment je n'ai que des éloges à faire ce n'est pas drôle ! Bonne journée ! Catherine"

"Bonsoir Xavier, Comme convenu lors du dernier Touch, je te donne des nouvelles concernant l'après TFH Métaphores. Celles-ci sont très positives puisque mon objectif "Je communique sereinement et facilement avec ma responsable afin de m'épanouir dans ma profession " est, aujourd'hui, atteint !!👍 En effet, le lendemain du TFH Métaphores, j'ai eu une discussion, avec elle, très fluide et agréable concernant mon projet. Le lendemain, nous avons fait une séance complète d'1h30 et mon enthousiasme a résonné tellement fort qu'il a rayonné pendant toute la séance comme si une force intérieure était en moi, une confiance en moi et une détermination qui m'a beaucoup surprise (et qui ne me quitte plus !!). Depuis, j'ai pratiqué une dizaine de séances en interne avec des collègues, quelques responsables de services et LE BIG BOSS !! Le PDG des Thermes !!!!😄 Jamais je n'aurais pensé avoir une telle assurance devant lui pendant 1h30. La séance s'est déroulée le plus simplement du monde avec les barrières hiérarchiques tombées, une sincérité et une confiance qui se sont installées naturellement comme dans un rêve... Les feed-back de toutes mes séances ont été très positifs pour tout le monde. Beaucoup de richesse🌈 et d'amour❤️ en sont ressortis et ceci dans les deux sens. Bref, QUE DU BONHEUR depuis notre dernier we !! Bien sûr, beaucoup de questions sont encore présentes mais je vais contacter Céline pour éclaircir mon travail au fur et à mesure. MERCI encore pour ton enseignement ...😄 Excellente journée !!🌞🌞🌞 Amicalement. Delphine"

"Bonjour Xavier, J'ai beaucoup appris l'an dernier à ton contact. J'ai apprécié ta manière d'être, qui m'a permis de me mettre à l'écoute et d'enregistrer l'information instantanément. Tu es centre en toi-même et très focus sur l'information à délivrer, tu sais poser les mots de manière simple fluide sans attente. L'apprentissage a donc été facile pour la 1ere fois de ma vie. J'ai ensuite appris à découvrir la sagesse de mon corps d'être à son contact à son écoute et d'en prendre soin. J'avais déjà fait un travail avec la respiration consciente la j'ai découvert que le corps savait. Un pont avec notre conscience... Enfin j'ai appris à me faire confiance ... a lâcher mes pensées pour écouter la réponse de l'autre. A me faire miroir au service de la réponse cellulaire. Aujourd'hui je peux dire que ca m'a apporte un cadre, une structure avec le protocole et le test musculaire sur laquelle je peux me reposer pour me laisser guider ensuite par mon ressenti. C'est une base qui m'a donne confiance. J'espère que tu prends autant de plaisir que l'an dernier... C'était une belle aventure... Je t'embrasse, Sandrine."

"Bonjour, Je voulais avant tout te remercier pour le stage de ce week-end. C'était clair, précis, concis et tout ceci dans la bonne humeur. Audrey"

"Bonjour, J'ai vraiment beaucoup apprécié ce stage, la disponibilité de Xavier, le groupe. Un contenu léger mais vraiment complémentaire. Il ne manquait que ça !!! Ce que j'apprécierai en général dans les stages c'est davantage de petits moments dynamiques pour nous redonner de l'élan par des mouvements (comme en Brain Gym) Merci à tous. Céline"

"Super stage ! Très fluide, joyeux et léger malgré les thèmes qui ont pu ressortir et qui peuvent parfois être lourds. J'ai vraiment aimé l'approche de Xavier. Dommage que le TFH s'arrête déjà. Ce module a terminé en beauté et m'a encore plus donné envie de le pratiquer. Il m'a permis aussi de voir que bien des sujets émotionnels peuvent être accompagnés en TFH (et pas seulement en 3en1). Très belle journée ensoleillée. A bientôt. Sandra"

- "Bonjour, Quoi dire sinon que ce stage était super sur tous les points. Je remercie Xavier et Céline de l'attention qu'ils nous portent et je remercie l'ECAP pour la qualité de leurs formations et de leurs qualités de présence. Dans le domaine de la Kinésiologie, mes attentes sont comblées. Aussi, il est rassurant de savoir, qu'en cas de moindres doutes, l'équipe de l'ECAP, se rend disponible pour répondre à nos questions. Vivement le 19 mai pour le practicum !!! A très bientôt. Nadine."

- "Bonjour Xavier, Ce dernier stage a été pour moi à la fois très riche, très complet, et surtout très vaste en découverte et en ressenti. De ces 2 jours passés, je veux les expérimentés, les revivre les étudier et les approfondir dans certaines situations. Comme dimanche je t'adresse un grand MERCI orné d'un "tigre rouge" ;- ) très bonne journée à toi. A Bientôt. Annie"

- "Bonjour, Voici mon retour suite au TFH5. J'ai apprécié la conduite - progression du stage avec tout d'abord le test balancement pour un auto-équilibre permettant de découvrir comment le mouvement pouvait parler à soi et ramener des émotions ; puis ensuite la pratique à deux. Bon stage de "conclusion" sur la technique TFH qui donne un sentiment de globalité - bouclage par rapport à ce cursus de 5 week-ends. Cordialement, Sophie"

- "Bonjour, J'aurai aimé vivre chaque métaphore plus intimement, plus avec les sens. Comme j'ai pu le vivre avec les traits structure-fonction en 3 en 1. Les entendre, les voir, les sentir, les vivre chacune dans leurs vibrations, leur symbolisme, leur images.... Les métaphores sont, pour moi, un outil et un moment de vie que j'affectionne plus plus. La journée du dimanche a été très riche dans l'utilisation de ces métaphores. Sylvie"

- "Bonsoir à tous, ce week-end sur les métaphores : GÉNIAL !!! Cela apporte une autre dimension au TFH, qui me parle bien. Merci à toi Xavier de nous avoir transmis ton savoir pendant toute cette formation, merci pour ta patience, tes partages, merci d'être qui tu es. Merci à Céline pour l'AVS de vendredi soir, nous avons revu toutes les techniques, c'était nécessaire (en tout cas pour moi). J'ai beaucoup apprécié la pertinence de tes interventions tout au long de cette formation en TFH. J'aurai plaisir à vous revoir tous pour d'autres aventures intérieures et humaines. Je vous embrasse. Véronique"

- "Bonsoir à tous, je trouve ça génial tout ce que l'on a pu partager pendant ce week-end de stage. J'ai apprécié l'AVS et le week-end de stage, grâce à vous Tous que vous êtes, pour le partage que nous avons pu avoir, je me suis simplement sentie bien et je me suis sentie à ma place. L'AVS m'a apporté une lumière et m'a permis de me positionner par rapport à tout ce que je voulais faire de ses connaissances, merci Céline de transmettre ton savoir de la manière la plus limpide avec envie je prends cette bonne énergie et je compte l'utiliser à mon avantage. Pour le stage je te remercie Xavier pour tout le savoir que tu as pu nous transmettre, pour toute la justesse de tes mots pour nous amener à comprendre ce qui est essentiel. Un stage qui je pense me portera et fera parti de mes moments magiques. Au plaisir de vous revoir. Bises Irika."

- "Bonjour à tous et toutes, je suis arrivée vendredi soir en me demandant bien ce que je faisais là, tellement j'avais peu d'énergie et peu d'envie, certaine que ma formation en kinésio s'arrêterait après ce week-end. Et je suis repartie débordante d'énergie, avec l'envie de pratiquer et celle d'aller plus loin. :- ) Les conversations avec les uns et les autres m'ont autant apporté que la formation en elle même. Véronique, ta phrase "nous sommes

responsables à 100% de ce qui nous arrive" reste gravée en moi. Cela combiné avec la philosophie de vie telle qu'ont pu en parler Xavier, Céline ou Toi, je me sens boostée ! Bises à tous et toutes. Claire"

- "Bonsoir Xavier, Merci pour ce beau, magnifique et merveilleux stage ! Oui, je vois bien que je me répète...mais j'ai vraiment ressenti une dynamique et une intensité différente. J'ai trouvé que ton enseignement était encore plus vivant et clair, plein de bienveillance et de respect de l'autre, pour moi intégration immédiate sur le sens du TFH, la symbolique c'est fantastique ! Tout l'apprentissage du TFH prend sens lors de ce stage, c'est vraiment un beau parcours, qui motive à la pratique de la kinésiologie sans aucun doute. Merci. Je suis très heureuse d'être dans ce groupe, où chaque personne est extraordinaire, avec tant d'Amour ! Les nouveaux locaux de l'Ecap, extra, on s'y sent tellement bien...Merci Xavier pour les photos de la soirée, et merci pour tout ce que tu fais pour nous et pour ...le développement des techniques que tu nous enseignes ! Bises, Alexandra."

- "Je suis revenue enchantée du we, parce que le groupe était super, parce que le contenu et l'animation étaient cool et parce que la séance personnelle m'a beaucoup apportée, je n'oublie pas non plus la veille même si je ne suis pas restée jusqu' la fin. Une suggestion : faire une soirée dès le premier stage, ce qui pourrait permettre de lier un groupe....dans le sens que l'on apprécie toujours de mieux connaître les autres...et vos locaux....super....j'y ai trouvé une radiation apaisante. Madeleine"

- "Cher Xavier, Grand merci aux formateurs à leur pêche communicative ! Merci pour tout ce contenu transmis avec brio et simplicité. Merci au groupe et à chacun pour ce qu'il offre dans sa pratique et pour nos échanges. Félicitations et merci au duo "Xavier-Céline", telle une troisième personne, qui donne dynamique et fluidité aux séances que nous menons en stage. Enfin merci pour les photos souvenirs :-))) Oui à refaire... heu : je veux dire la soirée et en avant pour de nouvelles aventures. Pour ma part, ça me fait du bien de boucler un module : j'arrive un peu à saturation et j'aimerais réussir à bien utiliser les outils. J'ai envie maintenant de me sentir bien, calme dedans en creusant sans rajouter du nouveau : il me faut poser tout ça... ça fait quand même beaucoup pour ma p'tite tête à intégrer. Biz. Nathalie"

"Excellent les photos !!! Pour ma part, j'ai également passé un excellent week-end, et je t'apprécie beaucoup. Mon retour sur ton enseignement est que j'ai adoré ce brin d'humour que tu as, qui donne une impulsion aux cours, et les rend encore plus passionnants. Tu restes toi même, quelle que soit la situation, sérieux quand il le faut, on ne se sent pas brusqué, tu n'imposes rien et tu prends le temps de répondre à chacune de nos questions. Il faudrait des profs comme toi à l'école !! Sincèrement Merci. Je te souhaite d'aller toujours aussi bien ! A une prochaine fois. Bonne continuation. Delphine."

"Bonjour Xavier, Je suis ravie d'être allée jusqu'au TFH5. Il est vrai que les n°2 et 3 m'ont paru lourds, avec des difficultés à maîtriser tout le flot d'informations. Mais avec un peu de pratique, plus le n°5, j'ai une vision plus globale de cet outil qu'est le Touch et je vois maintenant comment l'utiliser dans son ensemble. Les métaphores ont été pour moi, vraiment le lien, le déclic, le + pour mettre des mots sur des maux. En résumé, un très bon souvenir de l'ensemble de cette formation. A très bientôt. Bien à toi. Kristel."

## **- PRACTICUM TFH ANIMÉ PAR XAVIER MEIGNEN ET JULIETTE MARRET -**

"Bonjour. Pour ce premier feedback de ma part, je tiens à féliciter toutes les personnes présentes pour la qualité des séances, ainsi que la qualité de l'enseignement. L'encadrement est vraiment bon et objectif. Ce practicum a eut le mérite de me donner confiance en moi pour le proficiency et pour ma pratique en général, grâce aux (petits) détails qui recadrent. MERCI POUR TOUT ! François."

"Bonjour. Cette journée est essentielle pour revoir les fondamentaux, car on continue d'apprendre ou de rectifier certaines postures ou équilibrations en observant les autres faire. Cette journée a été un véritable enrichissement pour moi. Elle permet également de pouvoir avoir un feedback constructif de professionnels et de se mettre en confiance sans jugement, par rapport à la pratique du soin. La manière d'évaluer notre pratique par Xavier et Juliette est très positive et constructive, ce qui permet de soutenir le développement personnel de chacun dans la pratique du TFH. Aujourd'hui, il me manque encore une révision de la partie théorique afin d'être sereine pour le proficiency. Xavier nous a dit qu'on aurait une journée de "révision" avant l'examen donc je suis en confiance. Le



practicum est indispensable pour moi dans le cursus. Je vous remercie donc Xavier et Juliette ainsi que tous les participants à cette journée pour les échanges que nous avons eus. Bien à vous, Sandrine."

- HOLA A TUDOS !! J'ai eu le trac ? Oui ! L'espace d'un moment, j'ai habité mon petit cœur emballé ? Après l'appréhension, la satisfaction ? Oui ! Je suis capable de pratiquer la kinésiologie ? Oui ! J'ai survécu à cette journée ? Ben oui. Alors pourquoi tant de panique ? Vraiment, il n'y a vraiment pas de quoi. Merci Xavier et Céline de votre grande générosité à nous communiquer votre savoir-être, votre savoir-faire. Ces instants passés avec vous ont été des vrais moments de bonheur, d'enrichissements à tous points de vue. Sans aucun doute, je suis conquise. Merci à toi Sylvie, d'avoir été ma partenaire pour cette journée exceptionnelle et très boustante. Merci aux autres personnes, présentent pour cette journée, toutes aussi talentueuses les unes que les autres. Merci à toutes et à tous, car vous avez chacun et chacune participés à mon évolution dans la pratique de la kinésiologie. Et c'est avec impatience que je vous dis à très bientôt. Nadine"

- "Bonjour, j'ai vraiment apprécié la mise en situation avec une contrainte de temps et en jouant le jeu d'une séance avec une personne "qui connaîtrait peu le TFH". Je trouve que c'est une très bonne manière de faire un état des lieux de "où j'en suis aujourd'hui" dans le fait de donner une séance que ce soit dans les techniques, l'accompagnement, la gestion du temps, le fait d'être confronté à de l'inédit et de voir ce qui sort de moi à ce moment. L'observation des autres séances données a été également très instructive et m'a permis de voir ce que j'apprécie chez l'autre et a aussi été une manière de me positionner sur le type d'accompagnement qui résonne pour moi, ce vers quoi j'aurais envie d'aller. Un grand merci à Céline et Xavier pour l'accompagnement de la journée et leurs commentaires - partages. Au final, cette journée m'a donné confiance pour la suite ! A bientôt, Sophie."

- "Bonjour, J'ai beaucoup apprécié le regard et l'attention bienveillantes de chacun(e)s. La vision globale de Xavier et détaillée de Céline, et cela dans une grande considération et des personnes et de la séance, ont satisfaits mes souhaits. De beaux cadeaux reçus de chacun(e)s et c'est super aussi d'en offrir ! Sylvie"

- "Bonjour à toutes et à tous, cette journée a été pour moi aussi enrichissante que positive, je suis certaine à 100% d'une chose, pas de plaque, pas de cabinet, simplement une grande caisse à outils très précieux que je veux utiliser dans mon travail, expérimenter et bien organiser dans l'espoir de refaire une formation complémentaire à celle-ci le week-end dernier, j'ai utilisé sur un jeune homme qui avait une grosse crise d'angoisse la LSE, 2 jours plus tard il m'a contacté pour simplement me dire" c'est magique votre truc!", j'ai trouvé cela SUPER, je ne trouve pas les mots pour décrire le plaisir que j'ai ressenti à cet instant, j'ai reçu un bouquet de MERCI que je veux partager avec vous (c'est grâce à vous !!). Et à vous toutes aussi je veux dire merci, vous m'avez toutes apportées quelques choses lors de vos séances, des couleurs, des émotions, du ressenti, des lumières et de l'énergie (marie Hélène !....), je vous offre à toute un bouquet de merci, d'énergie et d'encouragement dans vos différents projets.... Bonne journée ou soirée et à Bientôt je l'espère. MERCI, MERCI ! Annie"

- "Après l'avoir fait, il me semble important d'avoir été filmé au moins une fois dans sa pratique de kinésio. Et les critiques permettent de connaître ses points forts comme ses points faibles. Se voir sur la vidéo est un autre souci qu'il faudra peut-être que je défuse. Mais en tout cas merci car pour quelqu'un qui n'était pas content de soi à la fin de la séance, j'ai été plutôt étonné et surpris d'entendre des commentaires positifs sur ma pratique. Et enfin, j'ajouterais que d'être de l'autre côté ("client" ou "critique") n'est pas forcément plus simple mais c'est une bonne école en tout cas. Sylvain"

- "Je suis super contente de la formation TFH et notamment la journée du 20, cela m'a permis de consolider les bases et de voir ce que cela donne en séance le rééquilibrage des muscles que j'ai encore fait hier soir me plaît car je suis toujours aussi surprise du résultat merci à vous Madeleine"

- "Cher Xavier, Je rebondis plus particulièrement sur la séance de présentation du TFH+ qui sort de l'ordinaire. Le principe de nous mettre en situation est excellent effectivement. La conception de la séance était très bien étudiée. Vos commentaires à Céline et à toi étaient à la fois justes, pertinents et utiles pour faire le point sur notre niveau, notre capacité à évoluer et à recevoir les retours. Chaque participant était respectueux. La structure même de la séance nous a fourni des repères objectifs pour définir ce qu'on peut attendre d'une bonne séance "pro". C'était une belle expérience et c'était très enrichissant de voir la pratique de chacun. Bravo ! Nathalie."

- "Bonjour Xavier, C'était une très belle journée et je suis ravie de m'être glissée dans ce groupe pour poursuivre le TFH, il y a vraiment une ambiance agréable, chacun est incroyablement sympathique. Bonne semaine et à bientôt, Magali."

- "Salut Xavier ! Très belle initiative que cette journée de pratique observée+filmée. L'observation d'un critère différent à chaque passage permet de vraiment intégrer son importance, et de dessiner ainsi de nombreuses pistes pour avancer. Lorsque vient notre tour, la caméra et les douze paires d'yeux sont un peu impressionnantes... Mais une fois passé, on se dit "ça, je peux le faire!" et c'est un petit pas de plus vers la professionnalisation. Je trouve cette étape très pertinente, elle pose un jalon dans le chemin de la formation et constitue une forme de révision condensée très efficace ! Tout ceci dans une ambiance très chaleureuse, qui aide à conjurer le stress de la caméra... Merci à toi ainsi qu'à Céline pour vos observations toujours bienveillantes, A bientôt Juliette"

### **AVS TFH ANIMÉ PAR CÉLINE POULAIN**

- "Merci Céline pour la qualité de ton écoute, de tes recherches, de tes connaissances, de ta spontanéité et l'aisance que tu as pour trouver les réponses justes à nos questions....ta vision à la fois globale et détaillée selon les besoins.... de ta façon à poser les choses...là... devant nous, près de nous.... Et nous disposons.... Je te souhaite un grand voyage avec ces qualités.... Sylvie"

### **AVS TFH animé par Xavier MEIGNEN**

- "Il est quand même bon de pouvoir s'entraîner sur des cas concrets, de bout en bout et d'avoir un référent, en allant plus en profondeur. L'acquisition technique se fait plus facilement puisque les grandes bases sont quand même présentes par rapport à un stage d'apprentissage de la technique pure. D'autre part, j'ai beaucoup apprécié ton retour sur tes expériences et la situation que peut avoir aujourd'hui un kinésologue professionnel. Sylvain"

- "Bonjour Xavier, L'atelier s'est bien déroulé, mais j'ai trouvé la part de théorie trop longue sur le peu de temps que nous avons pour pratiquer et ensuite poser des questions. Bonne soirée. Nicolas"

- "Bonjour Xavier, Oui, j'ai trouvé cette journée très très très importante, fondatrice pour l'acquisition des connaissances, l'état d'esprit dans lequel exercer et notre relation aux autres selon les rôles (recevant, donnant, observant). Merci pour ton écoute et ta disponibilité et tes encouragements. Les feed-back de l'observant et de celui qui reçoit est aussi très intéressant pour s'améliorer et voir nos difficultés. J'ai apprécié aussi la rigueur de tes réponses : prends cette remarque dans le sens fiabilité et qualité dans la simplicité. Nathalie"

- "Bonsoir, Merci à chacun, à Xavier en particulier et à Marine pour l'accueil. L'occasion de pratiquer sur une journée d'atelier est propice à actualiser et questionner les apports théoriques. Le TFH devient ainsi plus abordable, les questions trouvent des réponses, les pièces du puzzle trouvent peu à peu leur place. La pratique sur le schéma un observateur, un consultant, un consulté demande une attention soutenue dans chacun des rôles. Je me suis senti impliqué dans cette journée, ce qui réactive mon désir d'acquiescer cette pratique pour le bien être de mon entourage. A bientôt, Eric."

"Bonjour Xavier. Cet atelier TFH a parfaitement répondu à mon attente....bcp de choses sont plus claires....la formule est bonne, je ne vois rien à modifier...continue pareil !!! Amitié ; Mehdi."