

Eléments synthétiques de l'AAE

- Attention de l'accompagnant : **centrage**, rester dans son axe, on n'investit pas l'espace avant. Exemple : ne pas trop croiser le regard de l'autre, reformuler le moins possible.
- Pendant le temps de **centrage préalable** à l'AAE, vérifier si l'accompagné a besoin d'être guidé.
- Si la **personne accompagnée est novice** avec l'AAE, lui permettre pendant cinq minutes maximum de raconter son histoire et donner de l'empathie, dès que possible, lui expliquer l'esprit de l'AAE et, si c'est OK pour elle, on démarre réellement l'accompagnement.
- **Respect du rythme** : plus rapide au début puis de plus en plus lent, en phase avec la personne écoutée. Un peu plus lentement qu'elle car c'est nous qui l'invitons au ralentissement.
- On n'accorde pas d'importance à l'**histoire**, on écoute au-delà.
- Au début de la **chaîne des besoins**, proposer un sentiment douloureux, ensuite alterner sentiment / besoin et à la fin juste le besoin profond.
- Plus la **personne est décentrée**, plus nous proposons l'émotion ou le lien avec le corps, quand la **personne est centrée** nous ne disons que le besoin ou nous nous taisons.
- Nous proposons de temps en temps des **questions ouvertes** (exemple : « Peux tu me dire comment tu te sens en ce moment ? »), si nous constatons que l'accompagné remonte dans sa tête : « Comment ça se passe dans ta poitrine » ou toutes autres suggestions corporelles (cf. les feuilles sur l'attention au corps), cela l'aide à quitter ses pensées.
- Tant que la **personne est perdue**, nous la soutenons, nous parlons plus.
- Quand il y a **confusion, impuissance ou agitation** ; soit je demande à la personne si c'est possible de rester avec, soit je la ramène vers une zone de tranquillité. C'est à partir de cet endroit que l'écoute peut se faire. Lorsque nous quittons la tranquillité, nous quittons l'écoute. Nous l'aidons donc en lui proposant : « Peux tu mettre son attention sur ta respiration, ou à l'arrière de ton dos et observe ce qui se passe ? » ou « Y a-t-il une zone immobile dans ton corps arrives-tu à t'y relier ? ». En se déposant dans la tranquillité, nous sommes à nouveau disponible, à l'écoute du sentiments ou du besoin qui se présente à nous.
- Nous nous basons sur **notre ressenti**, nous nous relient à l'accompagné et nous nous exprimons à partir de notre ressenti. Cela demande de faire confiance, de lâcher prise sur un savoir. En lâchant nous nous laissons porter, ce qui nous mène plus à l'essentiel.
- Lorsque la **personne est dans le courant**, nous nous taisons et nous pouvons admirer le spectacle !
- Les **propositions corporelles** servent à remettre la personne en lien avec ses émotions, dès qu'elle a retrouvé ce lien, lui proposer d'écouter l'émotion qui se présente. Lorsque la personne est dans le fil de ses émotions ou de ses besoins, nous ne faisons en principe pas de suggestions corporelles.
- Quand nous rencontrons un **blocage** ou lors de **résistances** (peur de la peur par exemple) nous utilisons l'attention corporelle ou les questions ouvertes.
- Jouer avec les **changements de rythme** (déroutant), alterner des moments de silences et des moments où nous parlons plus.
- **La résistance** est un problème de rythme entre deux parties : le plus souvent entre une part volontaire, qui veut aller plus vite, et une part protectrice, qui freine. Ecouter la résistance permet à l'émotion d'émerger toute seule. Par exemple, **l'impuissance** nous ouvre à l'inconnu, ce qui nous donne une direction où mettre notre attention. **La confusion** est une

Eléments synthétiques de l'AAE

protection, un court-jus, soit parce qu'il y a trop d'énergie en jeu soit parce que ça va trop vite, elle est là pour nous stopper et permettre de nous réajuster. **La peur** amène un changement d'action.

- Une **demande organique** survient de manière sûre et rapide.
- La **demande organique** n'est jamais en lien avec l'histoire, mais avec le besoin profond activé dans l'instant. Si elle est un peu floue, mettre l'accent sur son évaluation : « Comment vas-tu réaliser que tu auras atteint ce que tu souhaite mettre en place ? ».
- Si la **demande ne surgit pas spontanément**, nous ancrons le besoin essentiel présent à l'instant en le reformulant, nous reformulons aussi ce que la personne exprime.
- Le silence est le moteur de recherche.
- L'**émotion** est le **fil rouge** de la démarche.
- Quand on est dans l'**accueil** on ne veut plus rien changer, c'est alors que les choses changent très vite. C'est lorsqu'on est détaché que l'imprévu peut se révéler.
- **Prudence** si l'accompagné met son attention sur des images (de belles lumières, par exemple) ou des prises de conscience, a priori elle s'écarte de l'émotion.
- Lorsque nous sommes au cœur, il y a toujours une **dimension spirituelle** qui s'exprime, dans le merci tous les besoins spirituels sont compris.
- Il est aussi parfois intéressant de mettre notre attention sur le **mouvement corporel**, de l'explorer et de rester avec son évolution.
- Ce n'est pas aidant de travailler le **lâcher prise**, cela crée une forme de crispation de l'écoute. Il vaut mieux écouter l'exigence ou l'impatience, le besoin et le sentiment y découlant ; le lâcher prise arrive après.
- L'idéal est le **besoin qui surgit**, pas celui amené par l'histoire, mais celui qui a plus de sens pour la personne comme s'il remontait à la surface de l'eau, alors qu'avant il était enseveli.
- **Après un shift** il y a la tentation de remonter dans la tête, soudain on a compris, on prend conscience et très vite les commentaires arrivent. Nous reformulons alors le besoin présent au coeur du shift, pour soutenir l'accompagné à demeurer dans le courant.