

Présentation synthétique de l'accompagnement auto-empathique

L'accompagnement auto-empathique vise le développement d'une compétence d'écoute, d'une meilleure connaissance de nous-même et d'une qualité de détachement, jamais à solutionner un problème.

L'accompagnant offre sa présence, a priori silencieuse. Si nécessaire, il soutient l'accompagné à revenir à sa propre présence, par des reformulations courtes, des questions ouvertes ou des suggestions.

L'accompagnement commence par un temps de centrage, guidé par l'accompagnant s'il le sent nécessaire.

Toute histoire est abandonnée au début de l'accompagnement. Tout se passe en suivant le fil du ressenti de l'instant.

Si l'accompagnant sent que l'accompagné est trop pris par une histoire, il peut ouvrir un temps d'empathie, puis revient dès que possible à l'auto-empathie.

L'accompagné est invité à rester en silence et intériorisé si cela l'aide à suivre le fil de ses ressentis. S'il parle, c'est à son service, jamais pour son accompagnant. Il n'explique pas ce qu'il sait déjà.

Tout se fait à partir de l'accueil de ce qui est, il n'y a rien à vouloir transformer.

L'accent est donné aux perceptions. Si l'accompagnant sent que l'accompagné revient dans les pensées ou les histoires, il est garant de le ramener au ressenti.

Ne pas chercher à comprendre, simplement rester avec le ressenti de l'instant ; mais des prises de conscience peuvent en découler.

Le détachement représente le moteur du processus. Si l'accompagné est trop pris par une agitation, ou trop collé à une émotion, il revient à l'espace de tranquillité.

Pour favoriser l'accès aux perceptions, un rythme lent est privilégié.

Une action ou une demande organique, en lien avec le besoin profond activé dans l'instant, clôt généralement l'accompagnement. Ne jamais forcer une demande ou une action si elle n'émerge pas naturellement. Parfois rester avec l'énergie de ce besoin profond est nécessaire pour laisser cette maturation se faire à son rythme.