

www.chamodot.com

Dans son article

« *Une autre pédagogie* »,

Jean-Pierre Chamodot

exprime à merveille la manière
de travailler que je voudrais développer,
dans mes cours et stages,
à travers ma méthode de placement
du corps.

« **Une autre
pédagogie** »

Jean-Pierre Chamodot

Au cours de mes recherches et lectures
sur ce qui se fait
en matière
de développement personnel,

j'ai découvert
les techniques et
outils thérapeutiques de

Jean-Pierre Chamodot.



Voici en résumé, ce qui m'a interpellé dans l'article de Jean-Pierre Chamodot, « **Une autre pédagogie** », et qui rejoint ma vision des choses :

Pas de « *bien faire* », de standardisation du geste à faire, pas de récompense au bout du bâton (technique de la carotte et du bâton).

La personne travaille pour elle-même, et y trouve son propre compte; elle est respectée.

Pas de peur de « *mal faire* » car chacun travaille selon ses potentialités.

Le travail corporel

se fait dans le sens de la liberté de la personne du libre-arbitre de la personne (c'est elle qui décide « quand » et « comment » faire)

n'entraîne pas :

- de mal-être (maladies)
- de stress
- de contraintes
- de conditionnement comportemental
- d'automatisme du geste (mais une conscience du mouvement)
- de « *bien faire* » au détriment du « *bien-être* »

Le but est d'aider la personne à trouver sa vérité :

- « qui êtes-vous en vérité ? »
- « quels sont vos propres besoins ? »
- « comment faire pour devenir le créateur de votre propre bien-être et non pas de celui des autres ? »

Un climat de non peur et de discernement s'installe et permet un espace :

- de liberté
- de respect
- d'attention

Liberté et possibilité :

- de créer son propre **bien-être**
- de prendre le **temps**
- de vivre des **expériences** corporelles
- de sentir son **ressenti**
- de faire **confiance** en son ressenti

Tirer la leçon de l'expérience vécue et retrouver le discernement,

Prendre conscience de ses peurs, ses automatismes,

Apprendre à se concentrer,

Liberté de sentir ses besoins et limites pour les respecter,

Accéder à un acte conscient spontané, libre sans peur, ambition, volonté de bien faire,

Accéder à un comportement créateur de bien-être et expérimenter la plénitude, la paix,

Arriver à l'acte :

- juste
- non fatiguant (non forcé)
- efficace

Renoncer à bien faire pour être bien

Devenir libre et spontané et accéder à des résultats :

- efficacité
- respect
- bien-être
- santé