

Mon parcours professionnel

Dès 1986, j'ai étudié la **psychologie à l'Université de Berne**. J'ai pris conscience de la richesse et de la complexité de l'individu. J'ai pu confirmer cette intuition en comprenant que lorsque nous vivons une difficulté, nous avons le plus souvent besoin d'une aide extérieure pour comprendre ce qui nous arrive. Mon travail de mémoire en psychologie a démontré l'importance du développement affectif et social de l'être relationnel.

L'être humaine possède toutes les facultés nécessaires pour réussir sa vie. C'est la raison pour laquelle j'ai choisi comme domaine d'expertise **la psycho-kinésiologie depuis 2002**. Cette méthode simple et efficace responsabilise chaque personne dans sa guérison et sa transformation. Grâce à une pédagogie précise, tout un chacun peut apprendre à devenir libre, conscient et autonome. La pratique du test musculaire est un de mes domaines d'expertise, celui-ci offre des résultats rapides et probants. Non seulement les guérisons se font aussi bien au niveau psychologique que physique, mais de plus, les personnes peuvent réutiliser cette méthode dans de nouvelles expériences. La vie s'améliore sur la durée et les répétitions des difficultés s'appréhendent de manière plus consciente et sereine. Ainsi mieux outillée, chaque personne peut envisager une autotransformation à long terme, créer des relations saines et une vie harmonieuse.

Afin de gérer les perturbations émotionnelles en situation ou en différé (comme la peur irraisonnée du vide, la phobie des araignées, la peur de prendre l'avion, etc.), j'ai choisi une approche complémentaire, **la méthode T.I.P.I, de Luc Nicon**. Ce guide pédagogique prend en compte le ressenti émotionnel et offre une méthode en six points qui permet de libérer les sensations physiques désagréables liées aux émotions. En cernant mieux nos comportements (fuite, agressivité, prise de pouvoir ou inhibition, nous avons la possibilité de satisfaire nos besoins et ainsi dépasser bon nombre de difficultés.

La méthode Ho'oponopono est une méthode ancestrale hawaïenne qui permet la libération des anciennes blessures par l'analyse personnelle d'une crise. Grâce à une introspection, nous apprenons à identifier les programmes inconscients qui nous perturbent et qui se remettent en sème avec des costumes différents tant et aussi longtemps que nous ne les avons pas libérées. Notre inconscient attire à nous ces situations afin que nous prenions conscience de nos blessures. Selon les principes Ho'oponopono, nous sommes 100% responsable de notre vie, de toutes les expériences qui nous arrivent et également de la manière dont nous les gérons. Comme créateur de ce qui nous arrive, il est donc inutile de vouloir changer les autres ou blâmer la situation ou nous positionner en victime. Le mot Ho'oponopono signifie « recréer l'ordre universel ». L'universel étant à l'intérieur de soi, c'est « nous-mêmes » qui doivent prendre la responsabilité de prendre notre « univers » en main et ainsi opérer les changements nécessaires pour retrouver la paix intérieure et l'harmonie.

Aujourd'hui, certains parents se sentent démunis face aux difficultés de leurs enfants. C'est pour moi une joie de les aider. Grâce à la psycho-kinésiologie, les enfants hyper actifs, ceux qui vivent des troubles du comportement et de l'attention, des peurs du bégaiement, des terreurs nocturnes, des allergies ou autres, trouvent un réel réconfort et une nette amélioration. Avoir à disposition une méthode pragmatique de guérison, c'est bien. Si en plus

elle est rapide, c'est mieux, parce que lors de difficultés, nous voulons des solutions rapides et une prise en compte systémique. Je me suis donc intéressée à **la méthode d'intervention stratégique brève en situation de crise, selon le modèle de Palo Alto** enseignée par le psychologue Jean-Jacques Wittezaelle.

Avec **Christiane Singer**, romancière et essayiste à la dimension intérieure et spirituelle chrétienne, j'ai suivi des séminaires de **constellations familiales** où j'ai pu expérimenter le travail sur le corps et acquérir "l'art de la présence et du souffle". J'ai pu comprendre l'importance de notre histoire de vie et développer une vision de l'être humain dans une conception transgénérationnelle.

J'interviens auprès de jeunes mineurs en difficultés avec la justice qui ne savent pas comment sortir de leurs difficultés. En rupture de communication avec leurs parents, en conflits avec l'école, souvent perturbés par les dépendances aux jeux, à l'alcool ou au cannabis, la psycho-kinésiologie les aide à mettre des mots sur leur mal-être, leur permet de comprendre l'origine de leurs problèmes. Celle-ci participe à leur donner un sens à leur vie et à construire leur identité. Dans cette même ligne, j'ai suivi les cours d'**entretien motivationnel présentés par le Dr Philippe Gache**, (médecin interniste, responsable de l'unité d'alcoologie des Hôpitaux de Genève, professeur au GREA), groupe romand d'études et d'addictions, méthode de prise en soin des addictions de l'alcoolisme et des toxicomanies.

Ensuite, j'ai estimé qu'il était encore nécessaire d'articuler les problématiques psychologiques et les dimensions spirituelles afin de prendre en compte l'être humain dans sa globalité et de l'accompagner au plus près des valeurs humaines. C'est pour cela que j'ai obtenu à l'Université de Neuchâtel un **Certificat en Accompagnement Spirituel sous la direction de Lytta Basset**.

Etant bien outillée pour l'accompagnement d'une personne en individuel, j'ai compris que de nombreuses difficultés étaient vécues en relation. J'ai donc entrepris la formation de **Thérapeute de couple Imago Professionnel** qui m'a permis d'acquérir des outils relationnels pour accompagner les couples en crise. Ma pratique se déroule avec beaucoup de joie et je la vis avec passion. Ayant suivi la formation avec mon partenaire de vie, j'ai eu la chance d'expérimenter ces outils relationnels et d'intégrer cette méthode au sein de mon couple. Lors de mes séances, de nombreux couples ont pu expérimenter la pertinence des divers dialogues. Ayant vécu l'expérience d'une vraie rencontre, ils peuvent attester du bien-fondé de cette méthode. Accompagner un couple et le voir se transformer participe non seulement à améliorer grandement sa qualité de vie mais à créer la paix dans le monde... un couple à la fois !

Grâce à la formation de **Facilitateur Imago Professionnel**, je peux utiliser les outils relationnels Imago pour accompagner, coacher, animer des médiations auprès de familles, de groupes et d'institutions. A plusieurs reprises, j'ai pu accompagner une famille à retrouver une communication respectueuse, à restaurer la connexion et créer des liens affectifs apaisés. Les outils Imago permettent aussi de trouver des solutions appropriées pour toutes sortes de problématiques, notamment aider un de ses membres à sortir d'une difficulté, permettre à un autre de prendre sa place au sein de la fratrie, ou accompagner un enfant dans ses difficultés scolaires ou ses problèmes d'anxiété, le soutenir jusqu'à ce qu'il ait retrouvé la confiance en lui. La communication, l'écoute, la bienveillance facilitent la gestion du savoir-vivre ensemble et permettent d'élaborer des règles de vie communes dans la paix et le

respect. Quelle richesse lorsque tous les membres participent à la résolution d'une problématique et s'engagent à se soutenir mutuellement en pleine conscience.

En organisant **des stages de couple Imago**, je poursuis ma route au service de la transmission des belles connaissances Imago à tous les couples qui veulent améliorer leur communication et leur relation. Je me réjouis d'utiliser mes compétences pédagogiques et conceptuelles dans une perspective de paix et d'enrichissement pour chacun.

Françoise Gauderon