

Ce qui est au service de la vie et
de l'amour

Grandir soi-même et accompagner la croissance

Textes de Joël Weser

Traduction
Bernard Munsch

Première édition 2025

Publié pour la première fois en allemand en 2018 / Allemagne

© 2025 Joël Weser

Site Internet: www.pressenz.com

Traduction de: Bernard Munsch // bernard.munsch@gmail.com

Lectorat: Claude Wüthrich

Conception de la couverture par: Gunther Fuchs // www.fuchs-design.net

Composition et mise en page par: Gunther Fuchs // www.fuchs-design.net

Edité par: Joël Weser // info@pressenz.com

Image de couverture par: 123RF

Photos par: Torsten Hormel, Shutterstock

Support commercial, informatique et réseaux sociaux: Ivan De Masi // www.blu-it.de

Label d'édition: Institut PrEssenz® et solutions systémiques // www.pressenz.com

Impression et distribution pour le compte de l'éditeur ou de l'auteur:

Institut PrEssenz® et solutions systémiques, Fortunastraße 5, 64711 Erbach, Allemagne.

L'œuvre y compris ses parties est protégée par le droit d'auteur. L'éditeur est responsable du contenu.

Aucune utilisation n'est autorisée sans son accord. La publication et la diffusion sont effectuées au nom de l'éditeur ou de l'auteur. Ils sont joignables à l'adresse suivante:

Institut PrEssenz® et solutions systémiques, Fortunastraße 5, 64711 Erbach, Allemagne.

Ce qui est au service de la
vie et de l'amour
Grandir soi-même et accompagner la croissance

Textes de Joël Weser

Traduction
Bernard Munsch

En guise d'introduction à la version française de mon livre

Que vous teniez entre vos mains la version française de ce livre constitue pour moi un cadeau très particulier de Bernard Munsch. En effet, le français est ma langue maternelle, la langue de ma maman. Je dois cette traduction à mon cher ami, Bernard. Il a déjà traduit beaucoup de livres en français.

Il y a quelques mois, lors d'un téléphone, Bernard m'a vraiment surpris en m'annonçant qu'il en avait déjà traduit une bonne partie. J'en ai été très ému. Avec son calme habituel, il ajouta : «Je trouve qu'il s'agit d'un livre important. J'aimerais qu'il soit accessible à un plus vaste public.»

Le travail de traduction achevé, Claude Wüthrich en fit la relecture. Mes remerciements s'adressent donc aussi à lui.

D'où vient la relation particulière que j'ai avec la France ? - Tout a commencé avec l'histoire de ma mère et de mon père. Pendant la deuxième Guerre mondiale, comme soldat allemand, il a été fait prisonnier. Après deux ans de détention, il profita d'une libération anticipée à la condition de s'engager volontairement à travailler en France pendant plusieurs années.

Très vite, mes parents se sont rencontrés : ils sont tombés amoureux. Coup sur coup, moi et mon petit frère sommes nés de cet amour entre d'anciens «ennemis.» Nous avons tous les deux vu le jour à Marseille. Peu après la naissance de mon frère, notre famille a déménagé en Allemagne. En 1956 déjà, ma mère est décédée. Pour arriver à supporter l'énorme douleur que cette perte lui a causé, mon père ne s'exprima plus jamais en français, plus un mot !

Par amour pour notre père, solidaires dans la souffrance, moi et mon petit frère, nous avons aussi, en nous, laissé se taire notre langue maternelle.

Table de matières

| | |
|---|-----|
| Ce qui est au service de la vie et de l'amour | 5 |
| La légèreté dans l'accompagnement d'autrui | 13 |
| Une invitation est présentée... | 18 |
| Les différents types de sentiments et leur maniement | 50 |
| Les sentiments constituent aussi des espèces d'invitation | 67 |
| De jeunes cœurs et leur vie intérieure | 75 |
| De l'aide et de la dignité | 101 |
| La PrEssenz ® centrée et bienveillante | 103 |
| L'attitude phénoménologique : | 117 |
| La force de la PrEssenz ® | 144 |
| Comment la conscience nous met en mouvement | 210 |
| Un langage concentré | 269 |
| S'élancer vers l'amour, pour ensuite s'en écarter ! | 276 |
| Remerciements | 302 |
| La liste des exercices de rencontre | 306 |

Ce qui est au service de la vie et de l'amour

| | |
|---|---|
| Du risque et du bonheur de grandir | 6 |
| Grandir soi-même et accompagner la croissance d'autrui | 7 |
| «Il doit bien encore y avoir autre chose !» | 7 |
| Se mettre en route vers soi-même | 8 |
| Le développement est un mouvement qui va vers l'inconnu | 9 |
| Le voyage peut commencer | 9 |

Ce qui est au service de la vie et de l'amour

Du risque et du bonheur de grandir

Je me réjouis de vous rencontrer à travers ces lignes. Elles présentent les expériences que j'ai faites pendant des décennies de travail avec de nombreuses personnes dans différentes situations et différents pays du monde. A présent, ce livre est entre vos mains. Peut-être pour une brève rencontre seulement ou au début d'un long voyage ensemble... Quelle que soit la page qui vous accroche, si vous vous mettez à la lire, nous voyagerons ensemble. Vous vous trouverez confrontés à ce qui nous touche, nous les humains.

Ce faisant, au-delà de nos opinions habituelles, nous rencontrons ce qui nous est vraiment utile dans toutes les situations de nos vies personnelles et professionnelles. En vous appuyant sur ce qui s'est passé au cours de votre vie et vos propres expériences, nous pourrions examiner ensemble ce qui nous permet de grandir, d'occuper notre place plus fermement, pour que notre vie et nos relations deviennent plus satisfaisantes.

Comment réagissez-vous à l'instant à ce que vous venez de lire ? Êtes-vous plus ouverts, plus fermés ou plutôt neutres ? Êtes-vous intéressés ou une certaine résistance s'est-elle mobilisée, vous retirez-vous ? A quoi reconnaissez-vous ces choses-là dans votre corps ? De toute façon, il n'est pas possible que vous n'y réagissiez pas ! Nous entrons toujours en résonance avec les situations où nous nous trouvons, aux rencontres, avec ce que nous lisons ou pensons.

Que se passe-t-il en moi pendant que j'écris ces lignes ? Je suis assis, je tente de formuler des choses essentielles. Je suis totalement concentré sur l'écran de mon ordinateur, je me sens à

l'étroit, je peine peut-être ? Ou est-ce que je vous regarde, vous mes lecteurs ? Suis-je en contact avec vous pendant que j'écris en m'adressant à vous ?

Nous sommes donc déjà en plein dans les processus qui sont à l'œuvre en nous et entre nous, nous les humains.

Grandir soi-même et accompagner la croissance d'autrui

Ce livre a été conçu pour tous ceux qui ressentent le besoin de continuer à grandir personnellement et dans leurs relations. Pour nous les humains, grandir soi-même est toujours une affaire de relations. Grandir nous permet aussi de développer nos capacités à en accompagner d'autres. C'est le cas dans toutes les situations de la vie, que ce soit comme mère ou comme père, comme mari ou épouse dans un couple, comme enfant face à nos parents ou comme aidants dans un travail social avec d'autres personnes, que nous soyons thérapeutes, enseignants, conseillers ou dirigeants.

«Il doit bien encore y avoir autre chose !»

Nous autres humains, nous sommes animés par une profonde envie de nous découvrir nous-mêmes, de nous développer afin de vivre toujours plus pleinement des relations gratifiantes.

Qu'est-ce qui nous empêche de progresser dans ce domaine ?

Pourquoi des obstacles d'apparence parfois insurmontable se mettent-ils en travers ? Pourquoi doutons-nous de réussir dans nos relations ? Pourquoi nous renfermons-nous au lieu de nous ouvrir ? Pourquoi nous méfions-nous du bonheur quand, subitement, il se présente ? Pourquoi restons-nous fidèles à tant de croyances qui pourtant nous limitent, à tant de sentiments qui nous fragilisent, tels que : *«Constamment, je fais tout mon possible ! Mais ça ne suffit jamais !»* - *«Quand ça va trop bien, le coup de barre n'est pas loin !»* *«La vie n'est pas rose !»* et bien d'autres encore.

En même temps, très profondément en nous, il existe une certitude qu'il nous arrive de pressentir. A l'intérieur de nous, une voix affirme : *«Cela ne peut quand même pas être tout !»* ou *«Il doit bien y avoir encore autre chose !»* Cette voix attire notre attention sur le fait qu'il existe une sorte «d'attraction» vers un ailleurs situé bien au-delà des limitations qui nous pèsent, un domaine qui, pourtant, nous est familier.

Se mettre en route vers soi-même

Comme je l'indiquais au début, je vous invite à un voyage un peu comme avec le chemin de fer. Son but est de nous approcher de nous-même, de notre être, de ce qui constitue notre unicité qui, en fin de compte, ne peut exister que grâce à nous.

En lisant ce livre, vous pouvez monter dans ce train ou en descendre, en faisant totalement confiance à votre impulsion personnelle. Je vous conseille de vous attarder un moment lorsqu'un titre, un mot-clé ou une affirmation vous touche et vous invite à la méditation. Si quelque chose vous touche ou vous déconcerte, interrompez votre lecture. Permettez à ce que vous ressentez de pénétrer vraiment en vous. Et comme un objet qui tombe dans l'eau tranquille d'un lac produit des vagues qui partent dans toutes les directions, écoutez, ressentez, restez présents. Etonnez-vous devant le mouvement subtil qui se répand en vous, devant ce qui se manifeste et se met à bouger. Devenez vous-mêmes ce lac dans la forêt. En réalité, toutes les fois que vous êtes touchés, quelque chose veut se manifester à vous.

Lorsque nous regardons, écoutons et nous permettons de ressentir les choses ainsi, en les captant à travers notre corps et nos sens, tant d'informations, tant de sensations, d'impressions et de perceptions nous atteignent à propos de ce qui nous anime. A lui seul, notre cerveau n'en est pas capable.

Le développement est un mouvement qui va vers l'inconnu

Il s'agit donc d'un voyage où nous allons à la découverte de nous-mêmes. Un tel voyage nous fait buter contre des frontières qui, si nous voulons les dépasser et accéder à d'autres paysages, exigent de nous des changements. D'une part, ce qui nous est étranger, les espaces plus vastes nous font envie, ils nous attirent ; de l'autre, ils nous inquiètent et nous font peur. C'est bien pourquoi, nombreux sont ceux qui préfèrent rester dans le cadre rassurant de leurs limites. Même si la vie leur pèse lourdement, ils préfèrent rester attachés à leurs images internes habituelles, aux sentiments qu'ils connaissent, aux idées, aux schémas corporels, à leurs croyances et à leurs modes de comportements traditionnels. Cependant, l'être humain est très profondément un être qui croît et se développe. Ce n'est que lorsque nous abandonnons notre cocon apparemment rassurant, bien qu'en réalité il nous limite de plus en plus étroitement, que nous devenons le papillon que nous sommes effectivement.

Le voyage peut commencer

Partir à la découverte nécessite des préparatifs conséquents, un équipement performant et l'attitude adéquate. Les expériences que nous avons déjà faites dans la vie peuvent constituer de tels préparatifs, en particulier, lorsqu'elles nous ont confrontés aux questions essentielles concernant notre avenir. Peut-être aussi quand elles se sont répétées et transformées pour finalement se condenser dans les affirmations suivantes : *«Cela ne peut quand même pas être tout !»* ou *«Il doit bien y avoir encore autre chose !»* qui deviennent des certitudes.

Il se peut que vous ressentiez clairement que vous vous êtes trompés, que votre vie actuelle vous semble vide et sans attrait, alors qu'apparemment, tout paraît normal et correct. Il se peut

aussi que vous vous sentiez mal et que ce mal-être vous pousse en avant vers autre chose, quelque chose de nouveau.

Pour ce qui est de l'équipement, il se peut que vous ayez pris conscience qu'il existe en vous une force qui vous soutient quoiqu'il arrive, même si actuellement, votre chemin de vie se heurte à de gros obstacles, que vous êtes incapables de continuer parce que vous avez plongé dans de graves crises professionnelles, familiales ou de santé.

La répétition de telles crises, ainsi que les prises de conscience qu'elles favorisent, peuvent mener à un changement d'attitude, à une disponibilité et à une ouverture à la nouveauté, à la décision courageuse de ne plus vouloir, ni pouvoir, continuer comme auparavant. Parfois, il peut s'avérer utile et important d'inviter le contrôleur du train à nous aider ou de devenir membre d'un groupe de voyageurs qui se fait accompagner par un guide expérimenté.

Quel que soit ce qui vous anime, dans ce voyage, vous ne pouvez pas commettre d'erreurs. Vous ne pouvez pas non plus faire juste ! Il ne s'agit toujours que d'une seule chose : rester présent à ce qui se passe et à ce qui se présente ! Le simple fait de ne plus aborder ce qui se passe en vous comme étant hors de vous, de ne plus les juger comme sans doute vous le faites habituellement, constitue déjà un changement important. Ce faisant, certains modes de comportements restrictifs courants se modifient de plus en plus : ils sont réécrits dans notre cerveau.

Par ailleurs et avec le temps, votre corps adopte une autre tonicité musculaire, votre âme s'ouvre à de nouvelles découvertes plus profondes. Et si, subitement, vous vous retrouvez de nouveau dans l'ancien carrousel de vos pensées et de vos compor-

tements, vous pouvez gentiment revenir dans le présent, vous reconnecter avec ce que vos sens vous manifestent. De la sorte, étonnés et pleinement éveillés, vous arrivez à reprendre contact avec ce qui est raisonnable, avec ce qui fait sens.

A chaque étape de notre voyage, donc dans chaque texte de ce livre, nous gardons le regard fixé sur ce qui nous permet de dépasser nos limites intérieures ou extérieures, celles qui empêchent ou entravent notre développement. Car en fait, il s'agit de nous découvrir nous-mêmes, de nous développer, de vivre pleinement des relations enrichissantes. Bien que mes textes abordent des thèmes différents, ils évoquent tous des rapports essentiels, ceux qui sont importants pour vous aussi. Vous pouvez donc, en vous détendant toujours davantage, regarder par la fenêtre du compartiment du train dans lequel vous êtes assis, et observer les choses et les situations qui défilent en vous et devant vous.

Certaines de ces choses défilent rapidement, d'autres plus lentement. Il arrive même qu'elles semblent s'arrêter jusqu'au moment où l'une d'elles, devenue un nouveau point de vue puisse continuer son chemin. Constamment, un détail attire notre attention. Parfois, à tel point qu'il nous fascine comme s'il n'existait plus rien d'autre. Ensuite, le bon moment arrivé, notre regard s'élargit de nouveau : nous voyons le paysage en entier. Nous nous rendons compte qu'en fait, cet élément fait partie d'un ensemble bien plus vaste. En nous, des éléments s'unissent pour former un tout, ils s'apaisent. Automatiquement, nous soufflons : une prise de conscience nous a enrichi ou nous savons maintenant quel est le prochain pas important à poser.

Ainsi, notre compréhension, nos sensations et nos actes dépassent de plus en plus le niveau superficiel. Ouverts et

vivants, nous entrons en contact avec la vie et l'amour, de manière toujours plus globale.

Soyez les bienvenus dans notre commune aventure.

Cordialement, Joël Weser

La légèreté dans l'accompagnement d'autrui

| | |
|--|----|
| Accompagner un client, c'est comme planer ! | 14 |
| Accompagner laisse à l'autre sa liberté | 15 |
| Le plus souvent, les «bons» conseils provoquent une fermeture | 16 |
| Nous sommes les seuls à pouvoir découvrir ce qui nous est personnel | 17 |
| Il n'existe pas de croissance «d'occasion !» | 17 |

La légèreté dans l'accompagnement d'autrui

«S'il te plaît, ne me dis pas ce que je dois devenir.
Ainsi, je peux le découvrir moi-même
et rester proche de toi.»

Accompagner un client, c'est comme planer !

Accompagner quelqu'un c'est un peu comme planer ! Le mot allemand «Be-gleiten» (= accompagner) contient le verbe «gleiten» = planer ; il évoque la légèreté. Il s'y ajoute le préfixe «Be» qui vient de «Beziehung» (= relation). Pour moi, le verbe «gleiten» (= planer) décrit bien ce que fait l'accompagnant !

Il plane !

Qu'associons-nous à ce terme ? L'image de la buse qui, comme si elle était en apesanteur, décrit ses cercles dans un ciel sans nuage, ou celle d'un voilier à l'horizon dont le vent gonfle la voile blanche et le fait avancer sans peine, ou comme des enfants heureux et tapageurs qui glissent et glissent sur un étang gelé.

Planer se fait sans peine, sans efforts. C'est le bonheur ! tout est en accord ! La confiance règne ! Nous pouvons nous abandonner et apprécier ! Par contre, dès qu'il y a de la résistance, une lutte, de l'opposition, le charme est rompu. Quand une intention, un but à atteindre entrent en jeu, s'en est fini de la beauté et de la légèreté de l'entreprise en cours ! Nous ne planons plus, nous nous mettons à lutter avec certaines contingences internes ou externes qui y deviennent des obstacles !

Accompagner laisse à l'autre sa liberté

Accompagner quelqu'un, c'est être avec quelqu'un qui, lui aussi, est en mouvement, dans *son* mouvement. Lorsque nous quittons la position d'accompagnant en intervenant dans le mouvement d'autrui, instantanément, il en découle de vastes conséquences : l'autre ne pourra plus trouver de solution par lui-même et nous, nous perdrons notre insouciance. D'accompagnant, nous devenons quelqu'un de soucieux, de contraint, d'inquiet ou d'apitoyé.

Dans la plupart des cas, nous devenons semblables à notre vis-à-vis puisque, désormais, nous aurons des ennuis nous aussi. Il nous faudra fournir de gros efforts, nous montrer soucieux, voire souffrir. De la sorte, que nous soyons parents, enseignants, conseillers, éducateurs, coaches ou n'importe quoi d'autre, nous perdons notre capacité à accompagner quelqu'un de manière efficace. Il en va de même lorsque nous travaillons ou vivons avec d'autres personnes.

Aussi différents soient-ils, les exercices relationnels que j'utilise dans le cadre de ma méthode : **PrEssenz**[®] prouvent à chaque fois, qu'une action voulue et ciblée ne fait que conforter la situation présente, donc qu'elle entrave, voire empêche la solution, la croissance et le retour à la bonne santé. Plus nous prenons clairement conscience des processus relationnels de notre vie quotidienne, plus nous pouvons en faire l'expérience et vérifier ce que j'affirme ici. Si nous nous concentrons sur une procédure ou que nous obéissons à une intention, d'un coup, notre perception se rétrécit instantanément. De la sorte, nous excluons des éléments essentiels, à la fois hors de nous et en nous.

Par contre, si nous reprenons notre place dans notre espace et qu'ensuite, centrés et ouverts, nous restons simplement présents,

nous retrouvons notre liberté. Alors, la personne que nous accompagnons est de nouveau considérée comme bonne, elle s'y retrouve confirmée, elle recouvre sa liberté. Elle réintègre son mouvement vers elle-même, le mouvement vers ce qui lui est propre.

Le plus souvent, les «bons» conseils provoquent une fermeture

Lorsque les trucs, les conseils, voire les leçons que nous donnons avec les meilleures intentions ont pour effet qu'ils résistent à notre interlocuteur son caractère fondamentalement bon, notre vis-à-vis se renferme. Chaque individu veut être perçu, laissé et considéré tel qu'il est. Quand quelqu'un fait l'expérience qu'il n'est pas reconnu pour ce qu'il est, il doit se mettre à lutter pour maintenir et préserver sa dignité. En réalité, cela instaure instantanément une situation où il perd le contact avec lui-même. Parce qu'il est obligé de se protéger, la parade qu'il installe, le lie à son vis-à-vis. Ce phénomène peut déjà être observé chez les tout petits enfants.

C'est le cas par exemple lorsque, par sollicitude, des parents bien intentionnés pénètrent trop avant dans le domaine de leur enfant. Dans de telles situations, même avec de tout jeunes enfants, on voit très clairement que leurs visages jusque-là ouverts, joyeux et étonnés changent instantanément. Subitement, ils se figent, ils sont comme sans vie ; leur corps tout entier perd sa mobilité et sa perméabilité qui étaient pourtant présentes jusque-là.

Prenons encore l'exemple d'un adulte : que ressentez-vous quand quelqu'un vous dit : *«Au fond, tu serais tout à fait en ordre... !»* Une telle phrase vous renferme plutôt qu'elle vous ouvre à celui qui la prononce, parce que nous percevons immédiatement qu'un *«Mais...»* va suivre ! Il remettra en question quelque chose en nous.