

Steps for being a Healing Presence

Les Etapes pour devenir une présence thérapeutique

Extrait du livre :

The Art of Being a Healing Presence – A Guide for those in caring relationships

James E. Miller et Susan C. Cutshall, 2001 - Traduction et adaptation: Valerie Stessin

Nous parlons ici d'un art et non d'une science, ainsi vous développerez votre manière personnelle de devenir une présence thérapeutique, dans votre vie et dans celle des autres. Ci-dessous vous trouverez quelques conseils de base qui peuvent vous guider dans ce processus.

Soyez ouverts

Commencez par vous-même et pas par l'autre personne, devenez présents à vous-même d'une manière honnête, profonde et bienveillante. Ouvrez-vous à votre unicité, à votre humanité, à vos préjugés, à votre vulnérabilité et votre complétude. Faites-le en acceptant pleinement votre histoire personnelle, en vous regardant comme un être entier, et en utilisant un support qui vous permette de veiller à votre développement.

Soyez une présence thérapeutique de façon intentionnelle

Soyez conscients du fait qu'une présence thérapeutique n'apparaît pas par hasard, décidez de façon intentionnelle d'être cette présence avec autrui. Visez d'aider à la guérison (Healing) sous toutes ses formes, comprenez-vous vous-même et étudiez la manière dont vous pratiquez votre présence.

Préparez un espace adapté à la présence thérapeutique

Préparez l'espace pour la rencontre avec l'autre ou les autres. Essayez d'avoir le plus d'intimité possible et de créer une atmosphère de calme. Préparez l'espace aussi en faisant de l'espace en vous-même, mettez de côté vos attentes par rapport à ce que l'autre devrait être ou faire.

Respectez et honorez l'autre dans votre accompagnement

Approchez ceux que vous accompagnez comme des personnes qui ont dignité et valeur. Portez sur eux un regard valorisant en respectant leurs individualités, égalité, humanité, indépendance, sacralité. Respectez leurs capacités innées de guérison (Healing).

Offrez ce que vous avez à donner

Proposez ce que vous avez à offrir de façon libre et simple, en sachant que c'est à l'autre d'accepter ou de refuser. Proposez votre présence amicale et aimante, la pleine acceptation de l'autre, l'empathie, mettez l'accent sur eux, assurez les de votre foi en eux, de votre volonté de les accompagner et autant que possible, donnez-leur de l'espoir.

Recevez les cadeaux qui s'ensuivent

Acceptez avec un cœur ouvert et bienveillant tout ce que vous recevez. Peut-être que vous vivrez votre vie plus pleinement, comme résultat de cette pratique. D'autres cadeaux peuvent être de découvrir votre moi authentique, avoir le plaisir de créer des relations fortes et exceptionnelles, trouver une satisfaction personnelle, réaliser que votre présence a une influence positive, trouver votre propre bien-être et votre guérison, explorez des leçons importantes de la vie.

Vivez une vie de complétude et d'équilibre

Il y a beaucoup d'autres choses dans la vie qu'être une présence thérapeutique. Alors vivez votre vie de façon entière, occupez-vous de vos besoins personnels, posez les limites appropriées, encouragez votre développement personnel, ayez une attitude positive envers la vie, y compris la dimension du sacré. Affirmez par votre vie la vérité du potentiel de transformation grâce à la présence thérapeutique et sachez remercier pour ces possibilités.