



---

# INFOS AGAPA - AUTOMNE 2016

---

## EDITO

### SOMMAIRE

Edito

Actu

Ailleurs :

*Hanbleceya, la quête de vision*

*Réflexion : Identité profonde  
et réalisation de soi*

*Témoignage :*

*Le chemin jusqu'à la source*

*A lire, à voir, à faire*

*Parole aux stagiaires :*

*Stage et croissance humaine*

[www.agapa-suisseromande.ch](http://www.agapa-suisseromande.ch)

### **Blueprint, identité profonde, réalisation de soi, etc... des mots pour une plongée au cœur de soi-même.**

Souvent l'âge adulte et le fait d'avoir 20 ans évoquent la responsabilité de mener à bien sa vie. Quand un individu est capable de rayonner ce qu'il a de meilleur au cœur de lui-même et de l'offrir au monde alors l'humanité grandit également.

Dans ses parcours d'accompagnement notre association invite et stimule les personnes à devenir acteurs de leur vie. Cela passe d'abord par la pacification de son vécu puis par la recherche de la connaissance de soi. Dans la pyramide des besoins selon Abraham Maslow, l'accomplissement de soi achève l'édifice.

Cette édition 2016 propose des explorations variées de cette quête de sens qui pousse l'être humain à croître quel que soit son âge.

Voici un voyage du pays Sioux jusqu'au propos de nos jeunes stagiaires, en passant par une réflexion en compagnie de psychologues contemporains. Nous avons aussi déposé quelques idées ludiques, histoire de s'amuser tout en se découvrant. Et Mélanie nous invite à oser l'écoute de nos intuitions.

Bonne lecture



## ACTU



### Café deuil périnatal

Lundi 7 novembre de 19 à 21h  
Hôtel Elite, Av. du Midi 6, Sion

Entrée libre – collation offerte  
boissons à la charge de chacun-e

Inscription souhaitée au 026 424 02 22  
ou à [info@agapa-suisseromande.ch](mailto:info@agapa-suisseromande.ch)

.....

### Le dîner de soutien et la clôture des festivités des 20 ans d'AGAPA Suisse-Romande

C'est dans le Jura que l'association AGAPA Suisse-Romande clôture la série d'événements liés aux festivités de ses 20 ans d'existence par une version gastronomique de la St-Martin, au Restau-verso à Delémont, le dimanche 27 novembre 2016 de 11h à 16h.

L'animation musicale sera assurée par **Vincent Vallat**, auteur-compositeur-interprète reconnu pour sa joie de vivre et son bonheur partagé à travers la chanson. Ce célèbre Franc-montagnard, nous livrera ses interprétations et compositions aux couleurs "rock, reggae, country, funk ou plus classique".



.....



### Le marché de la St-Nicolas

Le samedi 3 décembre 2016 dès 7h00, une équipe d'AGAPA Suisse-Romande tiendra un stand d'informations et de friandises lors de la traditionnelle Foire de la St-Nicolas sur la place Notre-Dame à Fribourg.

Envie de confectionner des biscuits, gâteaux pour la vente?

Annoncez-vous au secrétariat:

par téléphone : **026 424 02 22**

par mail: [info@agapa-suisseromande.ch](mailto:info@agapa-suisseromande.ch)

.....

### Portes ouvertes des nouveaux locaux

Envie de visiter nos nouveaux locaux et l'exposition de Ludo Hartmann?

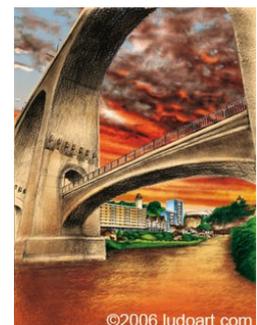
Envie d'admirer la vue de l'autre côté de la Rue de Morat?

Nous ouvrons nos portes:

Le **mardi 6 décembre** de 9h00 à 13h00

Le **mercredi 7 décembre** 2016 de 15h00 à 18h00

A 18h15: projection du film de témoignages « Au cœur d'AGAPA »



# AILLEURS

## Hanbleceya : la quête de vision

*La quête d'une vision est une tradition des indiens des grandes plaines. Un homme ou une femme qui cherche son chemin sur la route de la vie, ou qui essaie de résoudre un problème personnel, peut partir à la recherche d'une vision pour acquérir un certain savoir et se faire éclairer par les esprits. Parfois on devra rester au sommet d'une colline ou bien au fond d'une fosse à vision, seul, sans eau ni nourriture, pendant quatre jours et quatre nuits. C'est une épreuve difficile, et quand les voix des esprits accordent à la personne une vision qui donnera forme à sa vie, alors la récompense est grande.*

Hanbleceya est un rite initiatique auquel sont soumis notamment les jeunes garçons pubères, la quête de vision est une épreuve au cours de laquelle sont testées force morale et résolution spirituelle.

Pour commencer il y a le passage dans la loge à sudation le inipi. Ce rite de purification est le plus ancien des Natifs d'Amérique, commun à toutes les tribus (il s'agit en effet de l'une des traditions les plus répandues chez les Amérindiens, que l'on retrouve pratiquement partout en Amérique du Nord).

Inipi est la "sweat lodge" ou loge à transpirer. Les pierres sont tout d'abord chauffées sur un feu à l'extérieur de la hutte, puis introduites à l'intérieur. La loge est ensuite fermée et l'on répartit quelques feuilles de cèdre ainsi qu'une pincée d'herbe aromatique sur les pierres chaudes, avant de verser l'eau destinée à produire la vapeur. La cérémonie s'achève lorsque la vapeur se dissipe, après quoi les participants au rite sortent du lieu sacré et retournent dehors. Avant toute nouvelle cérémonie, la couverture de la tente est généralement retirée et nettoyée

Ses origines se perdent dans la préhistoire. En langue lakota, inipi signifie "naître encore" : dans l'inipi, enveloppé par la vapeur purificatrice du rite, l'individu renaît à une conscience nouvelle, à une lucidité nouvelle quant à son rôle et à son destin.

Après la loge de transpiration, le pratiquant gagne le flanc d'une colline, une grotte ou une fosse, où il restera seul, parfois presque nu, quatre jours et quatre nuits.

Hanbleceya signifie : "pleurer pour une vision". Durant la quête, le jeûne est complet. S'adressant au Créateur, le garçon attend une vision qui l'éclairera sur son destin. Elle peut se présenter sous différentes formes : la visite d'un animal, un rêve éveillé, ou l'apparition d'éclairs, signe perçu comme très puissant.

Au retour, après un nouveau passage dans la loge à sudation, il retrouve l'homme médecine qui interprète les visions reçues.

**La quête de vision est une épreuve au cours de laquelle sont testées force morale et résolution spirituelle.**



A retrouver sur le site:  
<http://woglakapi.free.fr/pages/qtevision.htm>

## REFLEXION

*Nous sommes heureux de vous présenter un article écrit par Pierre-Olivier Bressoud. Au bénéfice d'une formation en théologie et en psychologie, l'auteur pratique à l'heure actuelle la psychothérapie comme indépendant, en plus d'une activité professionnelle au sein de l'administration d'un grand syndicat.*

### Identité profonde et réalisation de soi



Si je suis sincère, je crois que la recherche de mon identité profonde est celle qui m'a le plus (pré-) occupé de toute mon existence, en tout cas comme adolescent puis comme adulte. Lorsque je suis seul avec moi-même et que je suis en contact avec mon intériorité, je perçois pour ainsi dire naturellement le fait que je suis une personne unique, avec un parcours de vie unique, avec des qualités, des compétences, un savoir, mais aussi des limites, des fragilités et des blessures là aussi uniques. Lorsque je suis dans cet état d'esprit, surgissent alors presque toujours en moi les mêmes interrogations : comment puis-je faire pour exprimer au mieux dans l'existence la personne que je suis, pour lui permettre de vivre avec un maximum d'intensité et apporter

aux personnes qui m'entourent ce qu'il y a en moi de plus cher et de plus précieux ?

Je pense qu'il n'y a pas de tâche plus noble ni plus nécessaire pour l'être humain que de chercher à cerner son identité profonde, afin d'orienter ensuite son existence en fonction de cette découverte. La devise inscrite au frontispice du Temple de Delphes, et si souvent rappelée par la suite dans le cadre de la philosophie occidentale, n'était-elle pas "Connais-toi toi-même" ? Comme psychothérapeute, je suis le témoin privilégié de cette quête universelle, à laquelle l'être humain, sous peine de passer à côté de son existence, ne saurait échapper. Je voudrais à ce propos partager 3 "sources", pour moi privilégiées, qui m'inspirent et m'accompagnent dans ma quête existentielle personnelle et dans ma pratique professionnelle :

- **Carl Rogers.** Ce grand psychologue américain postule l'existence d'une tendance à l'auto-actualisation chez tout être humain. Pour lui, il y a dans tout organisme humain une force interne qui lui indique le chemin de sa réalisation profonde. Rogers utilisa un jour à ce propos l'image de pommes de terre qui, même dans une cave privée de lumière, parvenaient à produire des germes orientés en direction des maigres sources de rayonnement disponibles. Nous possédons nous aussi de telles possibilités de germination, d'adaptation et d'orientation vers la lumière, quelles qu'aient été les pertes et les épreuves endurées ! Comme une plante perçant le goudron, nous nous surprenons parfois à soulever des montagnes pour poursuivre ce qui constitue notre propre route, le chemin d'accomplissement de notre intériorité. Sans doute pourrait-on même dire à ce propos que le désir de réaliser ce à quoi nous appelle notre identité profonde, ce que nous sentons devoir réaliser dans notre existence, constitue notre principale force de résilience suite aux difficultés que nous traversons inévitablement dans la vie.

- **Jean Monbourquette.** Ce prêtre et psychologue canadien postule l'existence d'un centre de la personnalité qu'à la suite de C.J. Jung, il appelle le Soi. Véritable ADN psychique de notre être, ce Soi est la source de notre identité, le "programme" du développement intérieur de notre organisme. "*Fort bien, me direz-vous, mais encore faut-il pouvoir connaître le contenu de ce programme !*". C'est tout à fait juste... Et nous savons bien que ce n'est pas facile... Bonne nouvelle cependant : il existe des "outils" variés qui facilitent la découverte et l'appropriation de son identité profonde. Dans *A chacun sa mission*, J. Monbourquette en fournit par exemple un riche éventail. Le jeu en vaut la chandelle : il est plus facile de faire des choix de vie lorsque l'on sait ce à quoi l'on est appelé . "*Deviens qui tu es...*", écrivait Pindare dans l'Antiquité. Mais l'on ignore souvent la suite que ce poète grec avait donnée à son interpellation : "*... quand tu l'auras appris*". Oui, deviens qui tu es, mais sache que tu ne pourras véritablement le faire que quand tu l'auras appris, donc quand tu te connaîtras suffisamment pour orienter ton existence en fonction de cette connaissance de toi.
  
- **Ma spiritualité.** Croyant, je pense que mon être m'a été donné, et qu'il en va de même finalement de mon identité profonde. Il existe à ce propos dans l'Apocalypse un verset assez mystérieux, mais qui me plaît beaucoup : "*A celui qui vaincra (...), je donnerai un caillou blanc; et sur ce caillou est écrit un nom nouveau, que personne ne connaît, si ce n'est celui qui le reçoit*" ( Ap 2,17). Mon être véritable, mon identité secrète, sont l'objet d'un don, inscrit au fond de mon être sur le caillou blanc de mon coeur profond. C'est à la fois magnifique - je suis le seul dépositaire de ce don, personne n'en a reçu de semblable, j'en suis l'unique bénéficiaire... - et effrayant, car je suis le seul à pouvoir le connaître, alors que j'aimerais tellement qu'autrui me dise parfois ce que je dois faire, m'aide à orienter mon existence ! Non, il m'appartient à moi seul d'accueillir ce don, de le découvrir dans toute sa richesse, d'en recueillir l'unicité, pour ensuite prendre la responsabilité de répondre personnellement aux appels qu'il recèle et faire de ma vie un contre-don au don initialement reçu. Osons le dire : le programme est aussi beau qu'il est difficile !



**En savoir plus :**

- A chacun sa mission, *Jean Monbourquette*, éd. Bayard 2012
- Le développement de la personne, *Carl Rogers*, Dunod 2005
  
- [www.bressoud-psychotherapie.ch](http://www.bressoud-psychotherapie.ch)
- [www.estimame.com](http://www.estimame.com)

## A LIRE, A VOIR, A FAIRE

### **Une étude : Le tourisme mystique: Entre quête de soi et initiation religieuse, de Vincent Basset, Doctorant en sociologie, Perpignan**



*Depuis une dizaine d'années, un nouveau secteur d'activités touristiques tend à se développer sur le marché mondial : le tourisme mystique.*

*Des cultures autrefois diabolisées par les colons européens semblent devenir des chemins de rédemption pour l'homme blanc qui cherche à se libérer du consumérisme environnant et à retrouver son identité.*

*L'auteur propose à travers cet article de mieux comprendre ce phénomène touristique dans le contexte mexicain au sein de la réserve naturelle sacrée de Wirikuta. Il s'agira de mesurer si ce tourisme mystique s'accompagne d'effectives connaissances sur l'autre ou si cette quête de l'autre ne serait qu'un prétexte afin de mieux se connaître soi-même ?*

Basset Vincent, « Le tourisme mystique: entre quête de soi et initiation religieuse ». RITA, n° 3 : Avril 2010, (en ligne), Mise en ligne le 2 avril 2010. Disponible en ligne <http://www.revue-rita.com/dossier-thema-49/le-tourisme-mystique-thema-138.html> ou à notre centre doc.

### **Un dvd : L'âge de raison, film de 2010 réalisé par Yann Samuël, interprété par Sophie Marceau, Marton Csokas**

*Synopsis : A 40 ans, Margaret peut s'enorgueillir d'être devenue une redoutable femme d'affaires. Elle mène sa vie professionnelle d'une main de fer, comme ses amours. La compétition semble être la règle, même avec Malcolm, son collègue et amant. Mais ce quotidien bien cadré est remis en cause lorsqu'un vieux notaire lui livre d'étranges lettres. Margaret les a rédigées alors qu'elle avait 7 ans, l'âge de raison. La petite fille, qui répond encore au nom de Marguerite, y décrit toutes les promesses et les rêves de son enfance. A travers ces lectures, Margaret, qui s'apprête à fêter ses 40 ans, redécouvre ses envies de petite fille. Ce saut dans le passé lui fait reconsidérer son existence de femme adulte...*



### **Un jeu : Créé par Joy Drake et Kathy Tyler (Fondation Findhorn), le Jeu de la Transformation est un jeu de développement personnel sous forme de jeu de société, avec un plateau de jeu, des pions, un dé.**



Ce Jeu unique en son genre vous permet d'aborder une situation particulière dans le but de la transformer et d'atteindre ainsi plus de plénitude dans votre vie. Vous progressez de façon ludique par rapport à une situation de vie que vous voulez changer, améliorer, pacifier...

C'est la raison pour laquelle chaque joueur choisit une intention de jeu personnelle. Cette intention constitue la base de son jeu et est approfondie à différents niveaux (physique, émotionnel, mental, spirituel). Le joueur avance ensuite sur son sentier de vie où il passera par différentes situations de vie qui l'aideront à aller vers la réalisation de son but personnel. En créant un contexte stimulant l'ouverture, le partage et la communication, le Jeu de la Transformation permet d'explorer des questions vitales, de découvrir des aspects et des talents cachés de soi-même. C'est un catalyseur de changement. C'est précis, surprenant et riche !

## TEMOIGNAGE

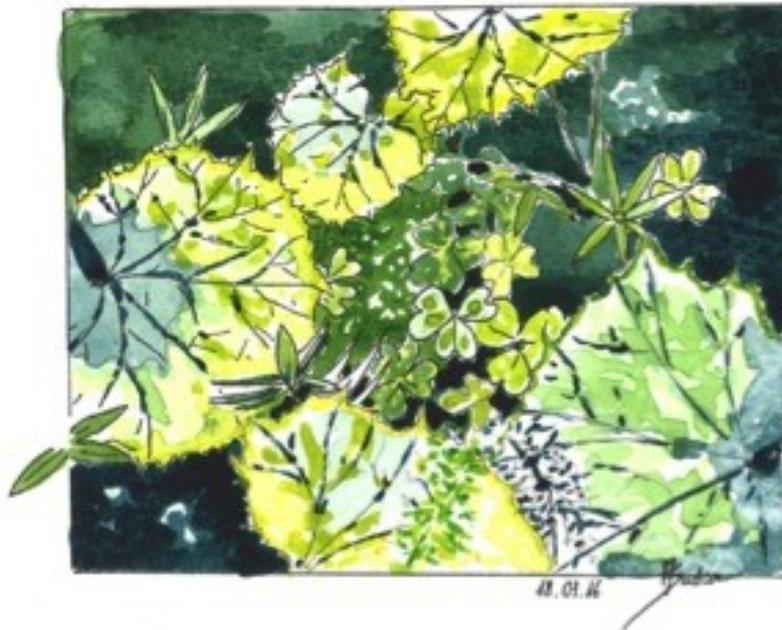
### Le chemin jusqu'à la source ...



En quête de vérité et de liberté intérieure, je me suis mise en chemin.  
En chemin vers la source de mon être ...

Ce chemin débute dans un champ de ruines. Les blessures du deuil, de l'abus, de la culpabilité et de la honte habitent ce désert balayé par le vent. Pourtant, la vie m'appelle à ne pas baisser les bras, à garder confiance et à chercher de l'aide. Le parcours d'accompagnement d'AGAPA m'offre alors de pouvoir revisiter mon histoire en toute sécurité et de me reconnecter avec moi-même. Je m'engage sur un chemin difficile, douloureux en me remémorant les événements passés et en exprimant mes émotions. Je ressens l'angoisse et le désespoir de sentir le décalage qu'il y a entre ce que je suis devenue au travers de ce que j'ai vécu et ce que je suis véritablement au fond de moi. Pourtant, le désert fait progressivement place à la vie ... un arbre d'abord ... nu, sans racines, dans toute sa fragilité ... Les masques tombent ... Pour la première fois, je dis au revoir à mon frère et le remets à Dieu. Je me réconcilie. Je renais.

Je suis Mélanie.



Le chemin m'invite à retrouver la force et la lumière. Je suis mon intuition. L'arbre grandit, prend racine et peut désormais se relier à l'énergie du ciel et de la terre. C'est une source que je redécouvre ... claire, belle, merveilleuse ... Je sais désormais qu'elle m'habite et que je peux la rejoindre, quelles que soient les circonstances. C'est avec gratitude que me réjouis et danse la vie dans la joie. Je suis à l'écoute de la nature et du cycle des saisons. En harmonie, je laisse mon imagination s'exprimer au travers de l'aquarelle et de ses couleurs. Le piano m'accompagne également et me pousse à me dépasser. C'est un chemin d'estime et de confiance ... Dans une énergie d'amour, de douceur et de guérison l'arbre fleurit. J'offre ces fleurs nouvelles à mon cœur, aux êtres qui me sont chers et aux personnes que le chemin me donne de rencontrer.

*Mélanie*

## PAROLE AUX STAGIAIRES

### Stage et croissance humaine

*Un stage à AGAPA Suisse-Romande amène souvent les jeunes étudiants de l'université à se poser la question du sens dans leur vie actuelle. Voici les témoignages de deux stagiaires en 2016.*



En tant qu'étudiante en psychologie à Fribourg, j'ai pu vivre une expérience très enrichissante ici, au sein de l'association Agapa Suisse-romande aux côtés de Sara, une autre stagiaire.

Lors de mon stage, j'ai eu la possibilité de me recentrer et de prendre le temps de penser à moi à travers les lectures ainsi que les divers échanges avec les collègues très ouvertes à la discussion.

Dans la routine quotidienne, il est rare de faire le point sur ses propres valeurs, ses objectifs de vie, ainsi que ses ambitions. « On a jamais le temps », comme on dit souvent. C'est pourtant ici que j'ai eu l'occasion de me mettre à jour. La liberté de paroles et le partage de réflexion avec les stagiaires étaient très bénéfiques. Rien que pour pouvoir découvrir des points de vue variés et pour aborder différentes thématiques et problématiques qui concernent Agapa.

C'est ici que j'ai pu faire le point sur mon vécu jusqu'à aujourd'hui et l'accepter. Ce passé contribue à mon futur, à moi d'en tirer les énergies positives pour enfin aboutir à mes rêves.

*Marilou*

Effectuer ce stage auprès d'Agapa a été pour moi une expérience très enrichissante. Agapa est un lieu où règnent la sécurité, le réconfort et le non-jugement. C'est un endroit favorable à la remise en question de soi et du monde. Ce climat positif appelle ainsi à la réflexion ; il nous amène à réfléchir sur notre propre évolution et développement personnels. À travers la découverte de l'association, des thématiques abordées et des prestations proposées on se découvre soi-même tout en s'interrogeant sur notre propre parcours.

De ce fait, les nombreux échanges que j'ai pu avoir avec les collaboratrices d'Agapa ainsi que les autres stagiaires ont entraîné la remise en question de certaines convictions et croyances que j'avais. De cette manière, ces multiples discussions ainsi que les lectures et films visionnés m'ont été très gratifiants et m'ont permis de m'ouvrir au monde et d'évoluer dans mon identité personnelle.

Un grand Merci à toute l'équipe d'Agapa d'avoir permis tout cela!

*Sara*

