



GAZETTE INTERSEL 33 n° 13

JANVIER 2014



B. L. E. INTERSEL

SEL DE LA SAYE

33240 PERISSAC,

sel-saye@laposte.net
<http://sel-de-la-saye.jimdo.com>

SEL GABARE

33600 PESSAC

BLE le 9 février 2014

au Centre socio culturel
av. de la Chapelle Ste-Bernadette,
de Mérignac-Arlac

à 12h30 :
repas type auberge espagnole

vers 15 h :
la BLE

selgabare2@gmail.com
<http://selgabare.fr>

SEL ESCALE

33700 MERIGNAC

BLE le 26 janvier 2014

au Centre socio culturel
av. de la Chapelle Ste-Bernadette,
de Mérignac-Arlac

à 12h30 :
repas type auberge espagnole

vers 15 h :
la BLE

sel.escale@orange.fr

Compte rendu de la discussion interSEL lors de la BLE du SEL de la Saye du 7 décembre 2013

**LE COMPTE RENDU INTEGRAL SE TROUVE DANS NOTRE SITE, RUBRIQUE :
ET SI ON REFLECHISSAIT ? Sel-de-la-saye.jimdo.com**

Thème : accomplissement de soi dans le SEL

C'est avec un grand plaisir que nous accueillons des adhérentes des SEL gabare et Grains de sable. Cette discussion est la suite de celle de septembre qui s'intitulait « qu'est-ce qu'être adhérent ? » où Christine était partie de l'échelle de Maslow pour introduire la question de l'identification de ses besoins et de ses ressources qu'au SEL nous transformons en offres et demandes. Comme suite de cette rencontre, une adhérente a émis le souhait que nous parlions de communication et d'épanouissement personnel. L'ensemble constituant un débat trop important en une seule fois, nous avons donc décidé d'opter pour un seul thème pour cette rencontre de décembre. Le

compte rendu de septembre se trouve dans la gazette du même mois de 2013.

Nous avons repris le cadre conceptuel de l'échelle des besoins de Maslow, simple d'accès, pour arriver à l'étape de l'accomplissement de soi. Etant entendu que pour être disponible dans cette étape, les besoins physiologiques, d'appartenance puis d'estime de soi doivent être comblés. Nous choisissons de définir brièvement ce que sont les notions d'appartenance, d'estime de soi et de confiance en soi pour arriver à la notion d'accomplissement de soi ou de réalisation de soi dans le SEL.

L'appartenance à un groupe : qu'est-ce que c'est ? Définitions dans le compte rendu sur le site



Débat : si l'on tient à l'objectif général du SEL, formons-nous un groupe ? Chantiers et relations dans le groupe, avons-nous un sentiment d'appartenance dans une activité ponctuelle et avons-nous besoin de relations plus approfondies et continues pour ressentir cette appartenance ? Avons-nous un sentiment d'appartenance au SEL en général, à l'association, à un « clan » dans l'association ? Qu'est-ce que j'apporte, qu'est-ce que je me sens libre d'apporter et de demander ou non, pour ressentir cette appartenance ? Est-ce que la manière dont je suis dans le groupe me permet de me réaliser, de m'épanouir et permet aux autres membres d'être dans ce cheminement ? A quoi est-ce que je travaille pour tendre vers mon épanouissement et l'épanouissement du groupe ? Difficultés dans la recherche de la cohésion d'un groupe ? Autant de questions qui trouvent peu ou prou des éléments de réponses individuelles

L'estime de soi, qu'est-ce que c'est ?

Jugement que l'on a de soi et qu'on porte sur soi. Elle se construit dès la plus petite enfance avec de que Salomé appelle « le biberon relationnel ». (...) Définitions sur le site



Débat : position de base trouvée dès l'enfance qui peut se faire et se défaire au fil du temps ? Difficultés à l'« asseoir » ? Impact d'une bonne ou mauvaise image de soi sur les relations d'échanges entre sélistes ; c'est aussi difficile d'avoir une trop bonne ou une trop mauvaise estime de soi. **Elle s'entretient et se répare.** Comment dans le SEL affirmons-nous nos besoins et nos ressources qui conduisent à la reconnaissance les uns des autres ? Elle demande un travail d'introspection permanent pour être en accord avec soi et avec les autres.

L'accomplissement de soi, qu'est-ce que c'est ?

Dernier échelon de la pyramide de Maslow. Les besoins des autres étapes sont satisfaits.

- C'est la tendance de l'individu à s'actualiser dans ce qu'il est, qui il est. La motivation sous-jacente peut être formulée comme le désir de devenir de plus en plus ce qu'on est, de devenir tout ce que l'on est capable d'être, compte tenu du fait qu'on se développe en permanence, qu'on a des expériences aussi diverses que variées et qu'on va les introduire dans notre devenir ; ce qui nécessite de se séparer d'idées anciennes pour les repenser dans leur actualité. Le processus de séparation est donc un processus constant.



Etre dans l'accomplissement de soi serait de:

- rechercher l'épanouissement dans ce que nous sommes avec nos ressources et notre créativité, dans nos relations, dans ce que nous sommes capables de réaliser et d'en faire bénéficier,
 - avoir cette capacité à faire la différence entre ce qui est réellement observable de ce qui est de l'ordre de l'interprétation ; en interprétant, ce ne peut être qu'à travers le regard de nos propres souhaits, de nos peurs et de nos espoirs, de nos convictions, sans laisser la place à ce qui est, c'est à dire avoir une meilleure perception et acceptation de la réalité,
-
- parvenir à se consacrer de manière éthique à des questions qui dépassent le simple intérêt personnel en oeuvrant pour l'environnement,
 - considérer en toute humilité qu'on peut apprendre quelque chose de chacun et que chacun pourrait apprendre quelque chose de soi, apprécier les relations sociales tout en préférant les relations authentiques et profondes (donc peu nombreuses),
 - rechercher sans cesse la cohérence intérieure, laisser place à sa créativité pour être en synergie en résolvant des dichotomies comme travail et loisir, bon et mauvais, égoïsme et altruisme, etc.

Débat : processus de deuil et de séparation permanents : à définir ? Accomplissement dans certaines sphères et pas partout ? Comment chacun s'engage t-il dans le regard sur soi ? Qu'est-ce que chacun pourrait formuler comme offres et demandes d'aide pour s'accomplir ou accomplir quelque chose dans le SEL et permettre à d'autres adhérents d'être dans ce même processus ? Divers souhaits sont émis.

Le débat est animé et constatons qu'il est n'est pas aisé de se faire comprendre dans ce que nous disons ou voulons dire et c'est ainsi, entre autre, que la décision commune du thème de la communication dans un ou deux de ses concepts de base est fixé pour la rencontre du matin de la BLE du 1^{er} mars.

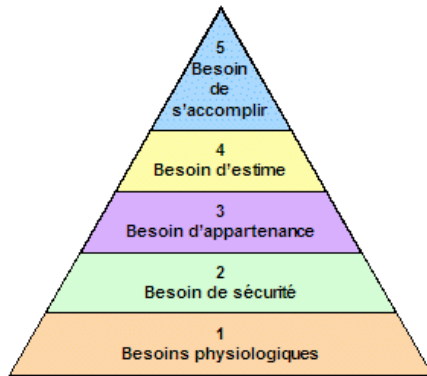
Nous apprenons de la part d'une adhérente de Gabare son intention de créer des groupes de discussion interSEL.



Des échos de participants

- « Serons-nous un jour ce que nous sommes ? Nous avons sautillé d'un mot à l'autre par analogie et c'était très « amusant » ! Mais le devoir nous ramenait à notre thème et cela devenait « infortune ».

Vive les prochaines « complaints à l'écoute de notre SEL ! » Monique.



- « Notre discussion de samedi a pour moi été un bon moment de partage, cela m'a permis de consolider ce que j'avais appris sur l'échelle de Maslow. Quant à l'accomplissement de soi au sein du sel, je n'ai pas l'impression que nous ayons abordé vraiment la question ; nous avons pris le temps pour aborder des questions annexes qui nous tenaient à coeur. » Michèle.

- « Avec les définitions et nos discours sociaux habituels, nous avons d'abord parlé « sur » les choses (comme lorsque nous les tenons pour extérieures à nous-mêmes) puis nous avons réussi, de temps à autre, à nous engager plus intimement dans la discussion et à nous rencontrer avec des élans d'authenticité et d'intimité ; des idées ont pu être partagées, confrontées, en laissant parfois à certaines participantes le sentiment de « ne pas toujours réussir à dire ce que je veux dire », et pour d'autres à « ne pas être entendue là où je veux être entendue » tout en sachant combien c'est important de pouvoir le dire.

Je trouve que le menu du jour était extrêmement chargé mais que malgré tout, nous avons réussi à nous promener dans le SEL à la lumière des définitions proposées et avec nos « être » respectifs. C'était pour moi un bon moment car j'ai pu offrir quelques échanges de connaissances et en recevoir de nombreux échos vu la participation active de chacun et l'intérêt porté à la discussion. Eliane ».

Compte rendu d'Eliane, du SEL de la Saye, Périssac

**PROCHAINE RENCONTRE LE 1^{ER} MARS à 11H,
JOUR DE LA BLE INTERSEL**

THEME : LA COMMUNICATION
Ecoute et quelques principes de base