

Forcalquier :

« Oser la relation et le positionnement », selon Philippe Courbon

- Écrit par mtermeulen
- vendredi 23 janvier 2015 14:28



Philippe Courbon. PHOTO D. R

Nutritionniste, éducateur de santé, formateur, directeur du cabinet IDEE et homme engagé pour les droits de l'Homme, Philippe Courbon donne une conférence intitulée « Stress et relations humaines »

Le rendez-vous de ce vendredi 23 janvier, à 18h30, à Forcalquier, dans les Alpes de Haute-

Provence, en coopération avec l'Université européenne Senteurs Saveurs marque la dernière intervention d'un cycle de trois conférences « pour une écologie de la santé », ayant précédemment traité de l'alimentation et du tabagisme. « Protéger la planète c'est aussi prendre soin de son environnement intérieur. »

L'engagement associatif et le parcours professionnel de Philippe Courbon ont très tôt cultivé une approche plurielle où « l'humain est entendu comme l'enjeu essentiel d'engagements en matière de liberté, de santé, de communicabilité, et d'enjeux sociétaux ». Prise en compte des processus dans leur complexité, dimension transversale et décloisonnement des disciplines, quel que soit le cadre de son exercice Philippe Courbon ne déroge pas à ces piliers de plein entendement, à contre-courant « d'une société de plus en plus marchande, où la minimalisation s'expose comme une forme de gouvernance qui voudrait tout uniformiser au nom de la citoyenneté mais qui, par ailleurs, s'affranchit d'éduquer, d'informer... ».

« À trop composer souvent on se décompose »

C'est ainsi dans cet esprit que Philippe Courbon abordera la question du stress lié à la relation humaine qu'il expose en premier lieu comme étant « inversement proportionnelle à l'ère de la communication et de ses technologies. A trop "composer" bien souvent on "se décompose" et c'est le stress ».

Le stress, existentiel, comportemental, psychologique atteint la personne qui ne trouve plus son équilibre, plongée dans un contexte agressif dans lequel elle ne trouve pas de capacité à agir ou réagir, un état qui devient pathologique, «une des plus grandes pollutions d'une relation en souffrance qui passe par la solitude, le conflit identitaire, le terrorisme relationnel ».

Nous n'avons pourtant jamais été autant en relation avec le monde...

« Nous n'avons jamais été autant en relation avec le monde et pourtant les choses ne sont pas résolues. La communication a pris une autre définition, alors qu'il y a cinquante ans, c'était être en relation, aujourd'hui c'est afficher une image, une visibilité. Ce phénomène accru a créé quelque chose d'artificiel, de complètement faussé. On voit des personnages que des personnes. Cette évolution est doublée d'une culture médiatique, politique et sociale qui est celle du zapping, de l'immédiateté, d'un appauvrissement de l'éthique. C'est une tendance un peu juvénile, sans passé ni futur, un éphémère qui n'est ni construit ni enraciné. »

« On est construit par l'altérité »

Parle-t-on d'un besoin fondamental? «La relation est un besoin fondamental de l'être humain. On est construit par l'altérité, pas par la compétitivité, la performance ou l'instrumentalisation. C'est un fait biologique. La relation nous nourrit tout autant que l'aliment. »

Et pour y revenir, estime le conférencier, « le seul horizon c'est la fraternité, au sens fort du terme, dans son caractère républicain plus que religieux, être relié par cette fraternelle relation humaine qui transcende les appartenances. Il faut accepter le risque de la relation. Dans ce monde profondément violent politiquement, culturellement, institutionnellement, il faut le courage d'une certaine vulnérabilité, d'avoir sur soi un regard pas forcément favorable. L'incomplétude, la fragilité font partie de l'humain. Ceux qui montrent une force factice, en dehors de la comédie sociale, ont les mêmes souffrances que les autres. La réussite est proportionnelle au risque. Oser le positionnement au plus vrai de ce que nous sommes. C'est une résistance. Le contexte économique ne résistera pas au besoin de respect humain plus fort que tout, plus fort que la loi du marché qui ne donne pas l'épaisseur à laquelle aspire l'humanité. »

Communiquer avec soi et avec les autres. Démasquer les espaces de tensions qui nous rigidifient. Percevoir les enjeux de relations qui posent problème, s'interroger sur les attentes, les besoins, et les désirs. Retrouver une « respiration » relationnelle. Dégager un horizon. Créer une dynamique relationnelle ouverte et avenante... Autant de perspectives portées par cette conférence qui engage la relation humaine « dans un épanouissement fécond, celui d'un apprivoisement de soi, d'une empathie pour autrui, et d'une relation sociale non-violente et respectueuse de tous ».

Nadia Ventre

Dernière modification le mercredi, 28 janvier 2015 16:18

2013 © Copyright Journal La Marseillaise