

## Préface

*Se réconcilier avec soi-même et avec les Autres* est un ouvrage collaboratif qui réunit nos expériences et nos observations sur des années de pratiques dans la relation d'aide.

Des observations et des pratiques qui ont enrichi une démarche commune fondée sur l'éthique et le respect de ce qui existe.

Naturellement, au fil du temps, des pistes d'explorations sont apparues et ont été expérimentées.

Elles nous ont conduit à construire une approche et une méthode de questionnement utilisables par tous pour vivre mieux, pour ne pas agir contre l'autre ou ce qui nous entoure, mais pour et avec.

S'aider et aider l'autre à se sentir mieux, beaucoup mieux et en accord avec lui-même, à l'intérieur du système universel dont chacun d'entre nous est partie intégrante, est l'objectif que nous nous sommes fixés, dans nos activités comme dans cet ouvrage introductif.

Tout ce que vous découvrirez dans cet ouvrage est accessible à chacun, quel que soit son âge, sa situation, son parcours de vie, sa culture.

Il suffit juste d'être capable de prendre un peu de distance chaque fois que nécessaire.

L'approche et la méthode de questionnement, très simples, qui vont suivre vous y aideront.

Bonne lecture.

## -Introduction-

*"On n'a qu'une vie. Une vie. Autant faire de cette vie un original, pas une copie de la vie de quelqu'un d'autre."* Joël de Rosnay