

## ETEKI a.s.b.l. pour la construction du bien-être

**E** = expérience personnelle +

**T** = Taekwondo / arts martiaux

ETE = ki + estime de soi

Une nouvelle a.s.b.l. a été créée à Schandel. Elle s'est fixée comme objectif de guider ses membres vers une plus grande confiance en soi et une amélioration de l'estime en soi par le biais de l'harmonie du corps et de l'esprit. Les instruments utilisés par ETEKI a.s.b.l. sont une suite de séminaires réparties sur toute une

année, des entretiens individuels, des travaux en groupes et un coaching personnel. Des techniques d'auto-défense et d'arts martiaux, notamment du Taekwondo, sont les éléments clés dans l'approche systémique préconisée par l'association. Ainsi, ETEKI a.s.b.l. accompagne ses membres vers la redécouverte de la sécurité intérieure et de la joie de vivre.

La restauration de la balance intérieure peut donc se faire par le biais de différents éléments expliqués ci-dessous :

1) Nous sommes tous des êtres complexes qui fonctionnent en même temps à plusieurs niveaux : le physique, le mental, le psychique (ou émotionnel) et autres. Souvent, nous nous trouvons inconsciemment dans un déséquilibre des différents niveaux. Par exemple, nous nous sentons en bonne santé, mais notre moral est bas. Ou bien, nous ne nous sentons pas en sécurité et nous ne prenons même pas en considération les messages de notre corps. Ou encore, nous remarquons une certaine faiblesse physique, mais nous n'arrivons pas à le mettre en lien avec une démoralisation latente.

Et selon Henri Wallon, philosophe, psychologue, neuropsychiatre, pédagogue et homme politique français : « Le mouvement est d'abord l'unique expression et le premier instrument du psychisme. »

2) D'un autre côté, notre cerveau est très souple pour acquérir de nouvelles capacités et abandonner des structures de pensées inadéquates en réponses à des expériences vécues. Ainsi, nos émotions, nos pensées et nos actions peuvent être réorganisées. Cette capacité d'adaptation et de changement tout au long de la vie est nommée « neuroplasticité » et a été démontrée scientifiquement par, entre autres, le biais de radiologies du système neurologique.

3) L'éducation est, plus couramment, l'apprentissage et le développement des facultés physiques, psychiques et intellectuelles ; la mise en place de moyens pour acquérir des résultats de développement.

4) L'approche systémique est une façon d'analyser les systèmes, ici familiaux, pour comprendre les relations humaines, leurs modalités de communication, les niveaux de différenciation, à la répartition des rôles familiaux, les rôles et devoirs implicites, etc.

5) La résilience est la capacité de ressortir d'une façon structurante au niveau physique ou affectif de situations de stress et de traumatismes.

6) Le Taekwondo a comme valeurs la loyauté, l'intégrité, le respect, la persévérance, la maîtrise de soi, le courage et la fermeté inébranlable. Elles font du Taekwondo avant tout une façon de vivre.

Le Taekwondo est aussi un sport constructif qui, par une pratique régulière des mouvements et techniques de base, des formes « poomsae », le contrôle de l'énergie « kihap », etc. nous aide à accroître l'estime et la confiance en soi. Le Taekwondo a la capacité d'entraîner la force physique et mentale, de réunir le corps et l'esprit, de vivre la maîtrise de soi en parfaite confiance intérieure à son rythme et selon sa personnalité et ses possibilités.

Ces domaines pouvant s'influencer les uns les autres. ETEKI a.s.b.l. s'est fixé comme but d'accompagner, à travers des séminaires d'une durée de 9 mois, ses membres vers une meilleure estime de soi et une plus grande confiance en soi à travers des exercices physiques ressortant de l'auto-défense, du Taekwondo, à travers des questionnaires concernant la biographie et le vécu individuel de la personne, ainsi qu'à travers des devoirs et exercices adaptés individuellement à la demande et à l'objectif de la personne.

Cette suite de séminaires s'adresse à toute personne qui a envie d'augmenter son estime de soi, de se confronter à ses propres conflits, de lutter contre ses angoisses et de donner une chance à son bonheur. Aucun pré-requis est nécessaire.

Le premier séminaire aura lieu le 15 octobre 2011 au lycée à Redange (Atert Lycée). Consultez le site Internet de l'association pour plus d'informations et les modalités d'inscription : [www.joiedevivre.lu/eteki](http://www.joiedevivre.lu/eteki) ou contactez une des responsables, Carine Kiefer au téléphone : 621-360 663.



Sources :

<http://www.psychologue.levillage.org/sme1020/10.html>

<http://espritdutaekwondo.lu/>

<http://www.joiedevivre.lu/>