

Votre
PROGRAMME
100 % GAGNANT

Sport/Yoga/Energie
Santé du corps
Performance mentale
Intelligence émotionnelle
Gestion du Stress
Spiritualité et vie quotidienne

JEAN-CHRISTOPHE FRESEUILHE

« Il n'y a pas de formule magique pour réussir sauf peut-être une acceptation inconditionnelle de la vie et de ce qu'elle apporte. »

Arthur Rubinstein

TABLE DES MATIÈRES

1. L'ORIGINE DU PROGRAMME 100 % GAGNANT	P 6
2. 100 % GAGNANT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DU CORPS	P 21
A. ÉCOUTE TON CORPS	
B. LA DOUCHE FROIDE	
C. LA RESPIRATION	
a. Le fonctionnement de l'appareil respiratoire	
b. Les énergies dans le processus respiratoire	
c. Les 5 pranas principaux	
d. Les 8 étapes du Raja Yoga	
e. La respiration tibétaine	
f. La résonance Taoïste	
g. La cohérence cardiaque	
D. LE CHLORURE DE MAGNESIUM	
E. PURIFICATION MATINALE PAR L'EAU	
F. PRINCIPES DE DIÉTÉTIQUE POUR UNE MEILLEURE ASSIMILATION DES ALIMENTS.	
G. LE PETIT DEJEUNER VÉGÉTARIEN 100 % GAGNANT	
H. MIEUX CONNAITRE SON CORPS POUR LE RESPECTER	
a. Les 3 constitutions de l'ayurveda (les doshas)	
b. L'attention au corps pour mieux préserver sa santé	
I. LE BAIN DE PIEDS 100 % EFFICACE	
J. L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE	
K. PRÉSERVER SA MICROBIOTE INTESTINALE	
L. PRÉSERVER SES YEUX	
3. 100 % GAGNANT ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE	P 96
A. L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE DE BASE POUR RESTER EN FORME	
a. Jour 1 -Travail du bas du corps	
b. Jour 2 -Travail du haut du corps	
B. LA SALUTATION AU SOLEIL DU HATHA YOGA	
4. 100 % GAGNANT PERFORMANCE MENTALE	P 120
A. L'ÉQUILIBRE PSYCHIQUE 100 % GAGNANT	
a. Exercice 1-Diriger son mental vers les sensations du corps	
b. Exercice 2-Diriger son mental vers ce que l'on entend	
c. La puissance du Hara dans l'équilibre mental	
d. Exercice 3- Repose en toi-même par la présence au Hara	
B. LA SCIENCE DES IMPRESSIONS	

- a. Exercice 4-Apprends à devenir Maître de tes impressions 1
- b. Exercice 5- Apprends à devenir Maître de tes impressions 2
- c. Exercice 6- Apprends à devenir Maître de tes impressions 3
- C. L'ART DE LA CONCENTRATION
- a. Exercice 7 - Apprends à développer ta concentration 1
- b. Exercice 8 - Apprends à développer ta concentration 2
- c. Exercice 9 - Apprends à développer ta concentration 3
- d. Exercice 10 - Apprends à développer ta concentration 4
- e. Exercice 11 - Apprends à développer ta concentration et ta mémoire

5. 100 % GAGNANT INTELLIGENCE EMOTIONNELLE MATURITÉ ÉMOTIONNELLE

.....P 148

- A. RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS
- B. COMPRENDRE SES ÉMOTIONS
- C. MAÎTRISER SES ÉMOTIONS
- D.LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE
- E. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DES RELATIONS
- a. Les typologies auditive-visuelle-kinesthésique
- b. Les typologies de l'Ennéagramme
- F. LES FLEURS DE BACH, L'HARMONISATION DE L'ÊTRE

6. 100 % GAGNANT GESTION DU STRESS

.....P 197

- A. ORIGINE ET CONNAISSANCE DU STRESS
- B. LES RESSOURCES (35 ressources essentielles)
- Ressource 1 L'ancrage essentiel
- Ressource 2 Le renforcement du Hara
- Ressource 3 La respiration complète du yoga
- Ressource 4 La respiration tibétaine
- Ressource 5 Stimulation énergétique
- Ressource 6 Harmonisation des méridiens
- Ressource 7 Cohérence cardiaque
- Ressource 8 Harmonisation cerveau G/D
- Ressource 9 La vision périphérique
- Ressource 10 Relaxation guidée
- Ressource 11 La résonance taoïste
- Ressource 12 Détente des mâchoires
- Ressource 13 Exercice d'attention divisée
- Ressource 14 Méditation du cœur
- Ressource 15 Exercice de la gratitude
- Ressource 16 Earthing
- Ressource 17 La méditation de la sérénité

- Ressource 18 Activité physique
- Ressource 19 L'aromathérapie essentielle
- Ressource 20 Chlorure de magnésium
- Ressource 21 Un bon bain chaud
- Ressource 22 Récitation d'un mantra
- Ressource 23 Organiser son temps
- Ressource 24 Pratique physique intense
- Ressource 25 Pratique d'une activité psychocorporelle
- Ressource 26 Ecoute d'une musique douce
- Ressource 27 Exercice d'acceptation de soi et des autres
- Ressource 28 Les 7 questions essentielles
- Ressource 29 Le mantra des Bodhisattvas
- Ressource 30 Visualisation re-programmatrice
- Ressource 31 L'ancrage Terre-Ciel
- Ressource 32 Danse libre
- Ressource 33 Equilibre du système familial
- Ressource 34 Exercice du stop
- Ressource 35 Présentation de techniques de la L.U.S

7. 100 % GAGNANT SPIRITUALITÉ ET VIE QUOTIDIENNE

.....P 249

- A. ÊTRE OU NE PAS ÊTRE SPIRITUEL
- B. LE KARMA
- C. EN CHEMIN VERS UNE CONSCIENCE HUMAINE FRATERNELLE
- D. POUR UNE SPIRITUALITÉ 100 % GAGNANTE
 - a. Reviens le plus possible à toi
 - b. Consacre un temps de méditation par jour
 - c. les Obstacles à la méditation
 - d. Gardez pur le foyer de vos pensées
 - e. Méditer sur les 7 lois spirituelles du succès
 - f. Méditation sur les 5 éléments
 - g. Méditation sur la Rose de Rudolf Steiner
- E. SEXUALITÉ ET SPIRITUALITÉ
- F. DEVENIR UN BODHISATTVA
 - a. L'évolution spirituelle guidée par mes décisions
 - b. Le constat objectif de votre évolution
- G. LE MANTRA DE SWAMI RAMDAS

8. CONCLUSION

.....P 307

« Tout le chemin de la vie, c'est de passer de l'ignorance à la connaissance, de l'obscurité à la lumière, de l'esclavage des sens à la liberté de l'esprit, de l'inaccompli à l'accompli, de l'inconscience à la conscience, de la peur à l'amour. »

Frédéric Lenoir

1. L'ORIGINE DU PROGRAMME 100 % GAGNANT

L'écriture de ce livre m'est venue à l'approche de mes 50 ans, après plus d'une trentaine d'années de recherche dans le domaine du bien-être, du sport, de la spiritualité, des philosophies du monde, des risques psychosociaux et de l'amélioration des conditions de travail, de la gestion du stress, mais également après 25 années de transmission du yoga, du Qi Gong et de la méditation.

Ce livre, destiné à tous ceux qui sont en recherche d'amélioration d'eux-mêmes et de leur vie, s'adresse également aux personnes désireuses d'avoir un recueil de ressources essentielles et un programme de pratiques leur permettant d'intégrer dans leur quotidien des exercices, des analyses qui les accompagneront jour après jour.

Les personnes ayant des difficultés avec la discipline, celles qui ont abandonné de nombreuses fois leurs bonnes résolutions ou leurs engagements, y trouveront, je le souhaite, une force pour poursuivre leur pratique et prendre soin d'elles.

Pour vous permettre de comprendre l'intention derrière la réalisation de ce livre, je distillerai aussi de mon parcours au fil des pages. Ainsi, j'espère que cette mise en lumière pratique contribuera à la compréhension claire de l'approche qui y est développée.

Je suis né dans une ville de banlieue parisienne, ma mère nous a élevés mes premières années seule avec ma sœur. Sans la présence d'un père, qui malheureusement dans sa jeunesse a été un délinquant, a fait de la prison et a tenté toute sa vie de s'affranchir de ses démons du passé. J'étais un enfant chétif, fragile, hypersensible, recroquevillé dans sa bulle, réfugié dans ses rêves pour

fuir une réalité trop violente, trop rude à mes yeux. J'ai été battu par le mari de ma nourrice, sans que ma mère n'en sache rien jusqu'à ce que je le lui dise à l'âge adulte. Ne voyant presque pas d'un œil, ayant de grandes difficultés à me lier socialement, je me suis senti en marge toute une partie de mon existence en luttant contre cette force d'exclusion à l'intérieur de moi. Ces épreuves de mon parcours m'ont permis de m'ouvrir davantage à une compréhension de l'humain, une compassion pour ceux qui souffrent et une obstination à m'améliorer en tant qu'individu.

A l'adolescence, nous cherchons parfois le sens de notre vie. L'absence du père a généré chez moi la recherche d'une identification permanente d'un repère masculin. Je m'en acquittais ainsi au fil de mes lectures, m'abreuvant de biographies dans un processus d'auto-construction. Je pouvais devenir un jour Gandhi, le lendemain Jim Morrison, Rimbaud, Chopin, Balzac... Tour à tour peintre du XXème siècle, moine bouddhiste, ascète chrétien, Maître zen, sportif émérite, je laissais ces figures masculines me nourrir et construire ma personnalité. Mais qui étais-je réellement ? Cette volonté de colmater un vide parental n'était qu'un leurre, m'évitant de constater en moi un trou existentiel, dans lequel tristesse et chagrin prenaient bien souvent le gouvernail.

Une fatale dualité m'habitait alors. D'un côté la recherche du bien par le biais de mes modèles masculins, et de l'autre la dégradation progressive, la dissolution lente de mon destin dans de possibles comportements addictifs luttaient ainsi en moi.

Toutefois notre destin, si difficile qu'il soit parfois, est jalonné de lumière. Notre chemin est pavé de graines, qui portent leurs fruits en temps et en heure pour nous

soutenir. Ces lumières, ce sont de multiples personnes qui ont pu compter pour moi dans ce début d'existence, un maître d'école, la famille joyeuse de mon amoureuse du lycée, une meilleure amie en prise à de plus terribles difficultés et pourtant animée d'une joie inaltérable, deux proches avec qui refaire le monde, une mère au fait de votre soif de sens et de spiritualité, qui vous offre des livres spirituels pour vous rassasier, des sœurs qui comptent tellement pour moi, une grand-mère et sa présence si chaleureuse, un beau père sécurisant. Bref, quand on est dans le brouillard on ne voit pas tout ça, mais lorsqu'on emprunte un chemin de gratitude, soudain, les brumes se dissipent, et nous commençons à prendre en considération tout ce que nous avons reçu. Je souhaite à chacun de ressentir ce sentiment si précieux de gratitude envers son destin. Nous aborderons dans ce livre des exercices pour contacter cette force, cette puissance du cœur.

Ce qui m'a, je pense, permis d'entrer en résilience et d'acquérir une force de vie extraordinaire, ce fut mon intégration dans un groupe de scouts à l'âge de 12 ans. Je relate cette expérience dans mon court-métrage « Nature Project », disponible sur Youtube. Cette expérience a été si puissante et si enrichissante ! A l'époque, je quittais Paris pour vivre dans une petite ville de banlieue, Cormeilles en Parisis. Nous allions tous les week-ends en forêt, je me sentais chez moi dans la nature, au milieu des arbres, de la terre, des ronces, des plans d'eau traversant les saisons, tantôt gelés, tantôt limpides et reflétant la cime des arbres. Ce contact a éveillé la conscience de mon corps, jusque-là endormie, inhabitée de réelles perceptions et sensations. J'ai éprouvé de la joie, pour la première fois. Non pas une joie superficielle, qui serait liée à la

recherche du plaisir, mais plutôt une joie d'être en vie, au cœur d'une nature devenue désormais amie, compagne, mère m'accueillant au creux de ses bras.

Les bancs du collège étaient pour moi une souffrance. Porteur d'un strabisme et d'un déficit oculaire, j'étais souvent la risée d'adolescents me considérant comme un timoré, un benêt, un bon à rien, grimaçant à mon passage... Alors, je m'isolais, me réfugiais dans les encyclopédies, les dictionnaires. Un livre autobiographique retint toute mon attention, c'était « la cicatrice » de Bruce Lowery. Je ne sais plus comment ce livre me parvint, mais je suis reconnaissant au destin de me l'avoir mis entre les mains. Ce fut une révélation ! L'histoire de cet enfant qui traversait des situations similaires aux miennes me réconfortait et me donnait le sentiment de ne pas être seul. J'ai dû lire ce roman 5 ou 6 fois et de fait, le personnage principal, cet enfant portant les stigmates d'un bec de lièvre, devint pour moi comme un ami cher. Je recommande ce livre magnifique et plein d'humanité qui par ailleurs, est une histoire vraie.

Certaines situations de notre enfance nous conduisent à des formes de résilience. Là où il y a eu des traumatismes, il y a parfois aussi des tentatives pour s'extraire de ces recoins de souffrance en soi, ce pour avancer coûte que coûte dans la vie et tendre vers une lueur d'espoir. Un peu comme ces arbres, capables de s'adapter au sol, à l'environnement, d'ancrer plus puissamment leurs racines et de moduler la forme de leur tronc pour aller chercher la lumière du soleil.

Une des premières situations qui me fit prendre conscience de la force de ma volonté et de fait, me permit de toucher du doigt ce que signifie estime de soi, ce fut

cette séance de natation au collège. Le professeur nous demanda de traverser en apnée le plus loin possible la longueur de la piscine. Mon tempérament combattif et compétiteur s'éveilla soudain. Voyant les plus sportifs, les plus entraînés d'entre nous parcourir la longueur et remonter peu à peu, je me lançai soudain un défi, je l'ancrai en moi comme une certitude : j'allais les dépasser. Tous, les uns après les autres. Et sur ce, pétri de cette assurance, je plongeai. Il faut le savoir, la douleur que peut provoquer l'apnée, je la connaissais bien à l'époque. Il m'arrivait souvent d'être sujet à l'apnée du sommeil. Et je me rêvais alors dans l'eau jusqu'à reprendre mon souffle, dans un état de suffocation nocturne. Ainsi, mon cerveau était en quelque sorte habitué. Sous l'eau, jusqu'à me faire mal ce jour-là, j'ai battu tous les records de distance. Ce fut ma première victoire. J'étais quelqu'un et pour la première fois de ma vie, j'avais le sentiment d'exister aux yeux des autres. Aux miens, également. A cet instant je n'étais plus le bigleux maladroit, l'idiot reclus au fond la classe, non. J'étais vu, respecté, reconnu. Pendant toutes mes années au collège, j'ai fait en sorte que personne ne me batte en apnée, et j'y suis parvenu.

En cinquième, il y eut la moquerie de trop. Le paroxysme d'un harcèlement constant, celui-là même qui effrite progressivement votre édifice mental jusqu'à la chute. Ma mère n'avait jamais pris conscience de la souffrance qui était mon joug quotidien, ou bien celle-ci lui était insupportable à accompagner. Un jour je suis rentré en pleurs comme jamais auparavant, je n'avais jamais rien montré ou dit de ce que je traversais. Ma mère comprit rapidement qu'il fallait me faire opérer des yeux pour voir un autre être émerger et mettre fin à ces harcèlements. J'espérais au plus profond de moi que cette opération me

permettrait de revoir complètement de mon œil gauche – je ne suis pas plongé totalement dans le noir, je vois sur le bord externe gauche, mais je ne possède pas une vision binoculaire. Ainsi en temps normal, seul mon œil droit est actif, sauf si je rajoute de la conscience, je peux alors voir certains mouvements sans identifier de quoi ou qui il s’agit. Mais malheureusement, ma vue n’en fut pas améliorée, en tout cas pas dans l’immédiat. Car quelques mois plus tard, je constatais du mieux... et pourtant, intérieurement, il me semblait que je restais ce bigleux montré du doigt par ses camarades de classe. Il m’a fallu apprendre à me réconcilier avec cette part de moi, l’aimer, l’accepter, l’apprivoiser.

A l’époque, mon programme mental s’avérait des plus simples. Il se définissait de la façon suivante : tu es faible on t’écrase, tu es « fort » on te respecte et on te reconnaît. Dès lors je voulais être parmi les seconds, je commençais le karaté, le tennis, la course à pied. Oui j’étais chétif et je partais de loin, mais je m’obstinais, je m’entraînais avec rigueur. Mes premières victoires donnèrent un coup d’accélérateur à ma volonté, et puis... quand vous êtes le dernier, qu’avez-vous à perdre ? Rien.

J’ai adoré le tennis, mais j’ai dû malheureusement abandonner rapidement. Entre mon mental et mon corps il y avait un fossé, je le maltrais, devenant presque despote avec lui, lui reprochant de ne pas être à la hauteur. Bien qu’ayant un jour accroché en cinq sets en classe de troisième, un adversaire rompu à la discipline depuis près de 10 ans, je finis par me résigner et par jeter l’éponge : au petit jeu de mon obstination, je perdis la mobilité d’une épaule, enserrée de longs mois dans une attelle de maintien. Je patientais, espérant renouer bientôt avec le

revers et le coup droit, mais las : de retour sur les cours il m'était à nouveau impossible de servir... Mon épaule me faisait toujours aussi mal. En colère envers moi-même, je me rendis à l'évidence : il me fallait arrêter.

Au lycée, mon « programme mental » continuait de me tarauder, telle une épine dans ma chair : qui étais-je donc ? Un homme fort, ou un homme faible ?

Et puis, l'art entra dans ma vie, le piano, la guitare, la poésie, j'oscillais entre la force des art martiaux et l'hypersensibilité artistique.

A l'âge de 20 ans, alors en deuxième année universitaire de géographie, je décidais de tout quitter et de partir avec un groupe de trois personnes sur Nîmes. Parmi elles, je n'en connaissais réellement qu'une. Ce petit groupe d'artistes philosophes composé d'un peintre, d'une littéraire, d'un musicien et d'un poète poursuivaient je pense une quête de liberté, d'émancipation, d'autonomie.

Cependant après quelques semaines, je n'étais plus en accord avec la dynamique du groupe, quelque peu anarchiste, sans doute trop pour moi. Ma mère m'a inculqué très tôt la nécessité de travailler. A 17 ans déjà, je devais m'y employer l'été. Il arrive parfois que l'on prenne la dureté pédagogique de nos parents comme un mal, elle s'avère parfois être de la bienveillance. Cette force m'a permis de tenir toute ma vie face aux difficultés et aux déroutes. Je décidais alors de trouver rapidement un travail et de dormir dans la cave de l'appartement où nous habitions. Cette expérience était volontaire, dormir dans une cave sur la terre avec un tapis d'1 cm de hauteur avec pour seule lumière une bougie, me permettait d'expérimenter le non-attachement du bouddhisme et de Gandhi, auquel je m'étais identifié, ou bien, n'était-ce là

qu'un rappel foudroyant du bigleux condamné à ne rien mériter de beau et de bon dans sa vie ?

Après quelques semaines et un premier travail décroché, je pris mon autonomie et commençai l'aïkido. Cette période des années 90 marqua un tournant dans mon existence, car je pris la décision, une énième nuit d'insomnie, de quitter la pente des martyrs, des poètes maudits, des rejetés, pour aller vers la lumière. Las de cette dualité, je décidai de mon camp : vivre et toujours aller dans le sens d'un travail intérieur pour m'améliorer.

L'aïkido m'ouvrit à la philosophie de la non-violence, de la discipline, de la rigueur et de la fraternité. A raison de trois entraînements par semaine, je ne lâchais rien, je construisais un « moi » fort et bienveillant qui allait germer progressivement. Mes professeurs m'ont beaucoup apporté, ils n'étaient plus des personnages de livres, je pouvais me nourrir d'êtres forts, équilibrés et sécurisants pour construire l'homme en moi. Mon assiduité et mon engagement me permirent rapidement de porter le Hakama, cette jupe noire des Aïkidokas plus confirmés. Cette reconnaissance me toucha profondément. Pour moi qui gardais en mémoire les efforts accomplis dans ma jeune vie et les affres d'un passé pour le moins compliqué, c'était tout un symbole.

Par la suite, j'abandonnai l'aïkido pour me consacrer au yoga, je regrette quelque peu aujourd'hui, mais il semble évident que cela était nécessaire dans mon parcours. J'avais l'impression et le sentiment que je reconnectais, unifiais en moi-même des parties parfaitement connues dans mon subconscient, comme si je retrouvais un ami

d'enfance. En moi, l'hypothèse de vies antérieures était ressentie comme une évidence.

Je me mis à fond dans le yoga, je commençai avec le yoga Iyengar, dont j'apprécie toujours la rigueur, la structure et la méthode. Mon professeur vit que j'étais très assidu, je ne ratais aucune des séances, mon maigre salaire y passait, c'était ma priorité.

Parallèlement sur Nîmes, les SDF m'attiraient beaucoup, leur liberté utopique me fascinait, aucune attache, aucune contrainte à rendre à qui que ce soit. Je passais du temps avec eux, jouant de la guitare, écoutant leurs voyages, sans pour autant me mêler à leurs beuveries. De temps à autres je ramenais chez eux les ivrognes, je couvrais les clochards, je pouvais presque tout donner financièrement pour quelqu'un jusqu'à me mettre en difficulté. Je ne réalisais pas encore que je faisais tout cela comme pour conjurer ce sentiment d'abandon souvent ressenti au cours de ma vie. Soutenir les exclus, les abandonnés, les délaissés me programma dans une conscience, la croyance que j'étais un des leurs. Il me fallut travailler à casser ces représentations mentales. Car cette loyauté me fit embrasser pendant de nombreuses années, une vie sans être capable de recevoir. Pour mon bien, je me devais donc de rompre avec cette dynamique, au risque de perdre cette loyauté inconditionnelle avec ceux qui souffrent, avec les marginaux, les exclus.

Je passai mon premier diplôme de professeur de yoga en 2000 à 26 ans. La transmission commença à faire partie de ma vie comme une seconde nature, je fus formé par la suite à la libre université du Samadeva comme moniteur de Yoga de Samara, moniteur de Lou Yong Tao Tö Qi. Je

passai également mon diplôme d'éducateur Montessori en 2001. Pendant 6 ans, j'eus une sorte de besoin passionnel d'apprendre et de transmettre.

J'étais un vrai passionné de la condition humaine, tour à tour aide-soignant, musicien, journaliste, éducateur pour toxicomanes ou personnes en situation de handicap mental et moteur, conseiller en insertion, coordinateur, conseiller parental, éducateur en lycée, compositeur... Cette diversité d'expériences m'a beaucoup appris, beaucoup enrichi à la fois dans la compréhension des publics avec qui j'étais en contact mais également sur les risques psychosociaux et les conditions de travail dans certains milieux. J'ai fait deux burn out qui auraient pu réellement me faire tout abandonner et m'ont tellement appris sur notre époque parfois si déshumanisante dans de nombreux domaines professionnels. Un thème que j'ai abordé dans un livre précédent, « le monde d'un nouveau jour ». Ces burn out m'ont mis à terre pendant plusieurs mois. Il faut dire que j'avais tellement œuvré pour me construire, trouver ma place socialement, que l'idée même de ne plus pouvoir jouer un rôle, donner de moi était vécu comme une fin en soi.

Je me suis retrouvé à trois reprises sans domicile fixe, ne parvenant plus à refaire surface. A dormir dans ma voiture, récupéré par des amis. Nous devons tous jouer un rôle dans cette humanité, parfois en prise à notre destin, notre karma. Cela n'est pas toujours facile d'accepter les situations compliquées, les revers de fortune, les aléas de la vie alors même que tout allait bien. Nous avons érigé une société qui nous a éloignés la plupart du temps des autres, d'un vrai sentiment fraternel. Je ne parle pas de ces moments conviviaux qui peuvent avoir du sens, où nous

partageons quelques plaisirs et distractions. Je parle d'une fraternité humaine construite sur une entraide collective et du sentiment intérieur que rien n'est dû dans la vie. Nous recevons et nous devons redonner à notre tour. J'y reviendrai dans ce livre. Pour autant, si nous n'avons pas nettoyé notre inconscient, les soi-disant revers de fortune que nous traversons forment parfois un scénario qui se met au diapason de notre intériorité refoulée ou non harmonisée.

On peut le constater dans les relations affectives, combien de personnes se lamentent parfois de leur histoire amoureuse qui leur a fait perdre toute confiance avec le sexe opposé sans se poser certaines questions fondamentales, « n'est-ce pas mon monde intérieur, mes blessures passées qui ont fait jouer à l'autre ce qu'il n'est pas réellement ? », « Ai-je réellement suffisamment d'amour et d'estime envers moi-même pour attirer des relations qui me font souffrir ? », « Ai-je appris à définir des limites claires dans ce que j'accepte ou non d'une relation ? » Il est d'une grande responsabilité d'être totalement sincère avec soi-même sur son chemin de vie, et pour cela, il nous faut acquérir une connaissance de soi pour nous libérer et vivre au meilleur niveau de nous-mêmes.

Quand nous regardons en arrière, hormis la période d'éducation, nous pouvons faire le constat que tout ce qui nous est arrivé vient de nos choix, nos décisions à aller vers tel emploi, telle personne, telle situation. Ces choix étaient souvent inconscients et parfois vraiment conscients. Pour autant, on fera le constat que chaque vécu douloureux était l'occasion de construire une plus grande liberté et de mieux se respecter et se connaître. Par

exemple, si vous avez été en contact avec un patron despote, vous avez pu vous dire par la suite : « plus jamais quelqu'un comme lui ». Puis si vous réfléchissez profondément, vous pourriez poursuivre par la suite en pensant : « ce patron, ce serait peut-être moi si j'étais à sa place », ou bien, « ce patron, c'est mon père qui a été blessant quand j'étais petit et ça se répète », ou encore c'était peut-être vous dans une autre vie et vous compensez alors ce qu'on appelle votre karma. Il existe de nombreuses lectures et analyses possibles.

JE SUIS RESPONSABLE DE MON DESTIN

Après des années de luttes intérieures, j'ai compris un des buts du travail sur soi, de la connaissance de soi : construire une bonne relation intérieure avec soi, arrêter de se juger, de se fustiger, d'analyser, il nous faut construire la bonne « mère » en soi, c'est-à-dire un sentiment d'amour forgé à partir d'une forme d'auto-compassion quand nous allons mal, quand nous dérapons. Il nous faut pouvoir contacter intérieurement, l'aspect féminin et masculin au plus haut niveau. Quand je vais mal, parfois il faut que d'une certaine manière je me prenne dans les bras intérieurement, d'autres fois il faut que je puisse me dire : « Bon, maintenant stop, on y va, action... ». Tant que je n'ai pas construit et contacté ces deux parties en moi et que je n'ai pas appris à collaborer avec elles, mes tentatives d'amélioration seront stériles.

Voilà plus de 20 ans que je travaille dans le milieu psychiatrique, je remarque, tout comme j'ai pu le constater chez moi également, combien il y a si peu d'amour pour soi quand nous allons mal. Toutefois, là encore aucun jugement ne devrait être prononcé quand

quelqu'un va mal et surtout pas au niveau mental. Certains savent combien parfois nous sommes comme enfermés à double tour en nous-mêmes dans une pièce obscure ou aucune lumière ne semble s'infiltrer. Vous avez beau avoir cette idée de lumière, rien n'apparaît, vous avez beau recevoir mille conseils intéressants, rien n'y fait. Dans ces moments où tout semble perdu, nous sommes en proie à des sentiments négatifs qui empêchent la lumière de l'amour de pénétrer. Cela s'allège considérablement si nous avons appris à ne pas nous laisser tomber même quand ça va mal. Il est fondamental d'être réconcilié avec son passé, son destin, sa famille. Le fait de ne pas se libérer de la rancune, du ressentiment, fait germer de mauvaises herbes dans un champ ou de belles fleurs pourraient pourtant croître et s'émanciper. Cette image simple nous fait prendre conscience combien notre mental, notre cœur, notre corps, sont un champ dont nous avons la responsabilité.

La maturité émotionnelle d'un individu se mesure aux actes qu'il pose pour respecter et prendre soin des trois dimensions qui le constituent : son corps, ses émotions et son mental. Cependant, certains de vous le savent tout comme moi, pour défricher les mauvaises herbes et planter de belles graines il faut du temps, il faut de l'aide extérieure parfois et des méthodes de guérison adaptées. Se faire aider, accepter de l'aide est aussi un signe de maturité et de respect de soi, « j'accepte de recevoir », cela est le signe que l'estime de soi se construit ou est acquise.

Au cours de ces trente dernières années, j'ai donc pratiqué de nombreux exercices pour fortifier ma concentration mais également pour lâcher prise. La méditation m'a été

d'une aide précieuse et elle l'est toujours bien entendu dans un chemin de connaissance de soi et d'évolution intérieure. Le sport joue un rôle important dans ma vie pour canaliser une partie de ma personnalité dans la compétition, entretenir mon corps et chercher à me dépasser.

Parfois capable d'une grande discipline, parfois pas du tout, j'ai considéré que le plus important était d'avoir une pratique de base que chacun s'appliquait à soi-même. S'enfermer dans une discipline despote ou forcée est tout aussi stupide que de tout abandonner ou ne jamais commencer à faire un pas.

Il y a un paradoxe contigu à notre époque d'hypertrophie mentale et individualiste : A la fois nous prenons conscience de nous-mêmes, de notre individualité, nous avons nos propres désirs, notre propre liberté et c'est un passage de l'évolution humaine important, et en même temps, nous avons le devoir de ne pas rester à ce stade. C'est-à-dire que tout le monde virtuel, s'il n'est pas maîtrisé, peut amener à une aliénation de la condition humaine et une évolution déviée dans laquelle l'individu développe un égo surdimensionné.

C'est pourquoi ce livre vous propose un chemin vers vous-même, une rencontre avec vous-même dans laquelle vous êtes votre propre maître. Cela non dans le but de se regarder le nombril, mais de coconstruire ensemble un sentiment d'unité humaine, d'amener notre conscience non pas à une perception égotique exacerbée par nos pratiques individuelles où l'on ramène tout à soi, mais une vraie conscience fraternelle. C'est certainement l'enjeu de ce XXIème siècle.

« Prends soin de ton corps
pour que ton âme ait envie
de l'habiter »

2. 100 %GAGNANT SANTÉ et BIEN-ÊTRE DU CORPS

A. ÉCOUTE TON CORPS

Prendre soin de son corps nécessite au préalable une prise de conscience globale de ce dernier. Nous devons considérer qu'il est l'outil essentiel de notre vie sur terre pour accomplir les actions de notre destin. Veiller autant que nous le pouvons à son bon fonctionnement nous garantit la santé, la longévité, une vie émotionnelle et intellectuelle équilibrée et riche. Pour cela il nous faut développer une écoute attentive de ses besoins et les faire passer en priorité avant nos propres désirs et plaisirs qui peuvent nous conduire à l'encontre de notre santé et bien-être corporel.

Habitez-vous pleinement votre corps ?

La plupart du temps lorsque je commence des séances de méditation, de yoga ou de Qi Gong, je rappelle la nécessité de cultiver la présence, la pleine conscience, le contact aux sensations du corps, à nos sens ouverts. Si chaque soir vous faites le constat de votre présence à vous-même, au moins d'une partie de votre corps, vous vous apercevrez rapidement que vous êtes souvent absent, voire complètement absent à votre corps. La tête fonctionne, les pensées se succèdent, les activités se poursuivent, et pourtant où êtes-vous ? La seule manière d'exister réellement est d'être présent ici et maintenant, c'est pourquoi de nombreux chemins spirituels insistent sur cette nécessité. Êtes-vous en cet instant, par exemple, conscient de vos pieds, des tensions sur votre visage, d'une vision plus large, des bruits autour de vous ?

Cette capacité de conscience se cultive, s'entretient, se construit jour après jour, il n'y a pas de trophée à gagner,

de performance à atteindre, nous devenons simplement réellement vivants, nous percevons, recevons des choses qui jusqu'alors étaient éteintes, endormies à notre conscience éveillée. C'est alors qu'un nouveau jour se lève sur la vie et les précieux moments qui jalonnent notre existence.

Là encore aucun maître ne peut faire le chemin à notre place, nous sommes notre propre éducateur, notre propre entraîneur. Et le simple fait de se répéter « j'existe ici et maintenant » ne peut suffire. Nous ne recherchons pas de satisfaction émotionnelle, ou l'entretien d'une pensée. La réalité est toute autre, je décide d'être présent ici et maintenant, mais à quel endroit ? Dans mon corps, dans mes sens, dans l'ouverture chaleureuse aux autres ?

Ces années de recherches et d'écoute du corps m'ont amené à la compréhension que notre corps a des besoins pour bien fonctionner. Chaque corps est propre à l'esprit qui l'habite, porteur de facteurs génétiques, environnementaux, influencé par nos pensées, nos émotions, nos moments de bonheur, nos moments douloureux. Si nous ne partons pas à la rencontre de notre corps nous ignorons combien sa sagesse peut nous transmettre de manière subtile des messages pour le réguler et conserver sa pleine santé.

J'ai étudié l'ayurveda et les trois constitutions de base, les régimes du docteur Adamo et du groupe sanguin, la macrobiotique, le végétarisme, les tempéraments de Rudolf Steiner, les types homéopathiques, et d'autres chemins de connaissance divers. A chaque fois, j'avais des éléments qui me permettaient de mieux me connaître, comme si chaque information revêtait une partie de vérité.

C'est pourquoi j'ai fait, depuis une dizaine d'années, le choix de ne jamais m'enfermer dans une doctrine ou un régime particulier en privilégiant l'écoute de mon corps.

L'important est d'expérimenter certaines connaissances pour retirer des faits d'expérimentation vérifiables par nous-mêmes et non uniquement parce qu'on les a acquises par des livres ou des formations.

Je vais illustrer cette réflexion pour vous aider à mieux comprendre la démarche à entreprendre.

Jusqu'à mes 35 ans je traversais les hivers le nez bouché, des bronchites à n'en plus finir, un système immunitaire faible. J'avais reçu l'information par le yoga et la naturopathie que le laitage pouvait être un facteur d'intolérance qui provoquait de nombreux maux au niveau de la gorge, du nez, de la digestion... Je pensais que c'était exagéré et ne persévérais pas dans une investigation à ce niveau. Pourtant j'avais tellement de fragilité ! Et je me demandais pourquoi, après tout le yoga que je pratiquais et l'hygiène de vie plutôt saine que j'avais, mon corps était-il aussi faible.

Je décidai au cours de mes 35/36 ans d'expérimenter un régime sans lactose pendant plusieurs semaines. Quelle n'en fut pas ma surprise, je me sentais, au bout de quelques temps, beaucoup mieux dans mon corps, et je traversais un premier hiver sans aucun rhume, ce qui ne m'était jamais arrivé aussi loin que je m'en souviens !

Quelques années auparavant, vers l'âge de 25 ans, un docteur homéopathe m'avait indiqué que mes pellicules parfois très peu esthétiques étaient liées au lait que je consommais, j'avais essayé quelques fois de m'en

abstenir et j'avais pu remarquer effectivement que les pellicules disparaissaient facilement.

Il en fut de même avec le gluten, car en plus des rhumes et bronchites à répétition depuis mon enfance, j'ai vécu pendant 15 ans avec des problématiques de digestion, chaque repas vécu avec la peur de mal digérer. Je procédai à la même expérimentation d'abstinence et constatai là encore une diminution progressive et totale de mes problèmes digestifs suivant ce que j'ingérais.

Nombre de nos contemporains qui n'ont pas de souci de santé, sur le plan digestif voient les intolérants au gluten, au lait et autres, comme des maniérés, des extrémistes, voire des fous sectaires. Pourtant je leur dirai que ce sont parfois ces souffrances, qu'on aurait aimé éviter, qui nous ouvrent à plus de compassion vis à vis des autres.

Le risque, il est vrai, est de tomber dans une spirale psychologique de phobies alimentaires. Au cœur de mes peurs alimentaires, je me souviens avoir participé à un stage de yoga. Une des participantes était allergique au thé en plus de multiples aliments. Je l'observais dans un état d'anxiété et d'appréhension alimentaire qui la dépassait et la rendait névrotique et anxieuse.

Ce jour-là je me suis dit que malheureusement la peur la submergeait et qu'elle était entrée dans une dynamique de phobies et de névroses dont elle était devenue l'esclave.

Je suis rentré chez moi et je décidai malgré mon intolérance au gluten et au lactose de me répéter chaque jour avec des traitements énergétiques de la libre université du samadeva à laquelle j'ai été formé : « le gluten est mon ami », « le lait est mon ami ».

En excluant ou en ayant une amertume contre quelque chose ou quelqu'un, nous encourons un risque de dégradation psychologique amenant son lot de névroses et de peurs, mais plus encore, notre corps se met au diapason de ce que notre esprit pense et des risques psychosomatiques de tous genres peuvent apparaître. Pour ma part, il fallait que je me réconcilie avec chacun de ces aliments sans les exclure ou les rejeter intérieurement, et ce fut chose faite.

Aujourd'hui, en écoutant mon corps, je sais qu'il y a un niveau de tolérance que je peux atteindre avec le gluten et le lait de vache, je mange par exemple du pain complet plus que du pain blanc et à un moment une sensation particulière mais indéfinissable m'indique un « stop » tout comme pour le lait de vache. J'éprouve une profonde gratitude pour mon corps qui m'envoie une sorte de petite voix sensorielle m'indiquant la limite d'acceptation pour ne pas tomber malade. Cette faculté, tout le monde la porte en soi, il nous faut créer plus d'espace intérieur en apaisant le monde des pensées pour l'entendre et accepter la direction qu'elle nous donne.

J'ai traversé il y a quelques années la COVID, mon système immunitaire était défaillant en raison d'un trop plein de stress lié à mon activité professionnelle, ce qui m'a rendu très vulnérable. J'ai vécu dix jours comme jamais dans ma vie, et j'ai évité l'hôpital grâce à ma compagne. Je vous parle de cela car après quelques jours, cloué au fond de mon lit, j'ai eu l'envie de manger de la viande, un steak plus précisément, mon corps m'envoyait réellement l'information que c'était nécessaire. Si j'étais resté un végétarien pur et dur jamais je n'aurais pu entendre ce message. Ma compagne étonnée m'a préparé

la viande et je l'ai mangée, je sentais que c'était nécessaire, puis je n'en ai plus remangé depuis.

Mes fragilités physiques m'ont paradoxalement mis en contact avec mon corps de manière beaucoup plus sensible que si j'avais été en parfaite santé. Elles m'ont éveillé à beaucoup de gratitude, de collaboration avec lui. Bien entendu parfois, je vois des gens manger des gros gâteaux, boire des cafés tous les jours, consommer ce qu'ils veulent... Il m'arrive d'avoir un peu d'agacement et de jalousie sur le fait que mon corps ne peut pas manger ceci ou cela sans le risque de tomber malade.

Pourtant si vous êtes également dans ce cas, nous devons élargir notre champ de perception, notre corps n'est que le réceptacle de notre histoire, de nos vécus, de nos gènes. En quoi pourrait-il être responsable de ces défaillances de manière autonome s'il ne s'inscrivait pas dans une série de causes à effets ? Notre corps est en réalité parfait, il a nécessité des millions d'années pour arriver à ce niveau de perfectionnement. Seules les actions de l'homme, ses penchants, son histoire l'ont ouvert à la maladie, que ce soit lié à nos propres actions ou parfois aux actions néfastes de l'humanité sur le corps (comme la nourriture industrielle par exemple).

Ce que je souhaite exprimer à travers ces quelques expériences vécues, c'est la nécessité de ne s'enfermer dans aucun dogme alimentaire ou autre. L'expérimentation d'une connaissance acquise nous permet de vérifier si telle ou telle information est juste pour nous. J'ai souvent conseillé des personnes en leur proposant d'expérimenter de s'abstenir de tel ou tel aliment pendant quelques jours ou quelques semaines ou bien de manger plus de ceci ou cela pour voir si elles

constataient une évolution positive. Pour certaines d'entre elles, le miracle s'est produit tout comme pour moi et j'étais heureux qu'elles puissent expérimenter par elles-mêmes le bien-fondé de mes conseils qui ne poursuivaient qu'une seule direction expérimentale et que nous pourrions traduire par ces mots : « en fait je ne sais pas ce que tu as, cependant il serait intéressant de t'abstenir de « ça » pendant trois semaines et d'observer ce qu'il se passe... ».

Cela est tout différent de considérer qu'un programme ou une idéologie diététique contiendrait toutes les vérités à elle seule : « tous végans ! », « tous crudivores ! », « tous carnivores ! ». Dès que nous nous enfermons dans un idéalisme, une méthode, nous devenons des fanatiques, et ce, même si l'idéologie ou le programme de base est construit sur un socle apparemment bienveillant, respectueux et non violent.

Je me suis beaucoup inspiré du Mahatma Gandhi pour construire ma pensée et me libérer de mes certitudes et croyances qu'un chemin pouvait détenir toute la Vérité au détriment des autres. Gandhi a expérimenté longtemps différents types de régimes alimentaires avant d'atteindre un régime végétarien frugal. Nous verrons dans la partie spirituelle consacrée à cet ouvrage combien la liberté ne peut se cantonner à une idéologie ou une théorie. Car elle est avant tout une disposition pragmatique à se libérer de ses serrures mentales et habitudes tout en structurant notre bâtisse intérieure. Pour Gandhi, qui suivait un chemin de non-violence, son évolution au niveau alimentaire était essentiellement liée à l'écoute de son corps. Si vous avez l'occasion de lire son livre « Autobiographie ou mes expériences de vérité », vous suivrez son chemin

d'expérimentation sur plusieurs décennies, celui-là même qui l'a conduit à s'abstenir de certains aliments et conserver le strict minimum pour maintenir son corps en bonne santé.

Prendre soin de son corps, c'est donc avant tout le connaître, l'écouter, veiller à son bon fonctionnement. Je vais maintenant vous indiquer les ressources de base que j'ai sélectionnées et que j'ai mises en pratique dans ma vie pour améliorer ma santé de manière générale. N'oubliez pas que ce qui est intéressant, ce n'est pas de croire mais d'expérimenter une ressource et de la vérifier par soi-même. Après quoi on décide de l'appliquer dans sa vie et de l'y adopter ou non.

B. LA DOUCHE FROIDE

Si vous ne connaissez pas les bienfaits des douches froides ou des bains froids, ces mots risquent de vous faire passer rapidement au chapitre suivant. Je vous conseille toutefois de rester un peu pour mieux comprendre.

Je place la douche froide en première ressource car c'est un des premiers actes physiques que nous accomplissons après notre réveil.

Comment suis-je arrivé à sa pratique quotidienne et pourquoi ?

D'une nature plutôt frileuse, les douches chaudes et les bains chauds ont toujours constitué pour moi un paradoxe. Nous sentons cette chaleur agréable de l'eau puis parfois nous intensifions la chaleur que nous ne percevons jamais

assez « agréable » pour nous détendre complètement. L'idée de quitter la douche pour le froid environnant est frustrant et il n'est pas toujours facile de passer à cette transition.

Les douches froides sont arrivées assez tardivement dans ma vie, vers l'âge de 40 ans et ce de manière progressive sans que j'étudie quoi que ce soit dans un premier temps à leur sujet. Je trouvais que l'eau chaude avait tendance à ramollir la peau et cela me devenait assez désagréable au final d'être dans une sensation globale de mollasson.

J'ai suivi une progression pendant un an et demi. Au départ je prenais une douche normale et je finissais par une eau froide sur les membres inférieurs quelques secondes, puis j'accentuais le temps au fur et à mesure. J'appréciais de plus en plus la sensation de l'après-douche, laissant sur mes jambes une sensation de bien-être, de chaleur interne, de régénération et de détente.

Pendant ce temps, je me disais que jamais il ne me serait possible de faire une douche froide en immersion complète tant ma respiration s'emballait si je montais le pommeau de douche plus haut.

Une deuxième étape franchie :

Après un an et demi, je décidai de franchir un cap : prendre une douche froide complète après une douche rapide chaude. Je prenais la douche chaude quelques secondes, je me savonnais et je décidais de me rincer à l'eau froide rapidement. Comment j'y suis parvenu alors que je pensais cela infranchissable ? Je constatais qu'en posant une main sur mon corps, puis en faisant suivre le

pommeau d'eau froide par-dessus, j'avais moins de résistance et je l'acceptais plus facilement. Je faisais à ce stade deux passages du pommeau de douche sur tout le corps et j'arrêtais.

Cela dura plusieurs mois jusqu'à l'étape ultime, l'immersion totale plusieurs minutes.

La troisième étape

Alors que je n'avais pas le souhait de franchir une étape supplémentaire, installer dans un certain confort qui me murmurait que je ne pourrai pas aller plus loin, je me vis offrir le livre de Wim Hof, appelé Ice Man. Son livre m'offrit de nombreuses informations qui me motivèrent à franchir cette troisième étape. Le seul obstacle était le mental. J'avais la conviction que cela n'était pas dangereux, que mon entraînement avait duré des années et qu'il était temps.

Je décidais de faire ma première douche froide en plein hiver pendant deux minutes d'immersion totale pour vérifier les informations de Wim Hof. Quelle ne fut pas ma surprise, après une minute éprouvante, de sentir le corps déclencher une sorte de chaleur interne pour faire face au froid. Le stress provoqué oblige le corps à réagir pour préserver ses fonctions vitales. Soudain je ressentis un bien-être. Je décidai d'adopter cette pratique dans ma vie et en toutes saisons, de prendre des douches froides de deux à quatre minutes.

Pourquoi se mettre à la douche froide ?

Depuis une cinquantaine d'années, notre société nous a permis d'être dans un confort favorisant un repos des adaptations physiques face aux aléas climatiques.

Le développement des zones urbaines nous a écartés des espaces naturels qui constituent de manière archaïque nos premières demeures. Ainsi notre corps habitué à des conditions souvent rudes s'est mis à l'époque moderne au repos, favorisant à outrance l'extrême confort douillet comme volonté de conjurer un passé humain.

Il ne s'agit pas de revenir au temps de la préhistoire, mais pourrait-il exister un équilibre afin que nous n'oscillions pas entre conditions extrêmes et conditions « trop » confortables ? Pour mieux comprendre, il nous faut porter attention sur nos facultés physiques, considérer les capacités du corps à s'adapter et à faire preuve de résilience face à un facteur de stress environnant. Bien entendu pour avoir des effets positifs, ce stress doit être court et adapté à notre constitution, on l'appelle le stress hormétique. Si un stress chronique affaiblit l'organisme et peut le dégrader progressivement en l'oxydant et perturbant une partie des fonctions vitales et psychologiques, le stress hormétique agit de manière différente.

« L'hormèse est un processus par lequel un organisme, à qui l'on administre de faibles doses d'agents générateurs de stress, normalement toxiques, se trouve renforcé et montre ensuite une plus grande résilience à des doses plus élevées de ces mêmes toxiques ou facteurs de stress. ».

lanutrition.fr

Ainsi, les douches froides agissent comme un stress hormétique en stimulant tout notre organisme en l'obligeant à éveiller son potentiel de ressources d'adaptation. L'ensemble des fonctions organiques se voient vitalisées et renforcées.

Nous pouvons mieux comprendre ce processus en examinant la musculation. En soulevant des poids, on envoie au muscle un facteur de stress. Tant que vous restez sur un poids confortable, rien ne se passe, mais si vous augmentez progressivement la charge des poids ou des séries, le corps cherche à trouver des solutions pour s'adapter en produisant des fibres musculaires supplémentaires. Suivant l'objectif, la masse musculaire évolue et/ou l'endurance musculaire s'accroît.

Les bénéfices de la douche froide :

Un système immunitaire renforcé

Lors d'une exposition au froid, l'organisme accentue la production de globules blancs, de lymphocytes T, dont la fonction est de nous protéger des agressions extérieures, comme par exemple les virus. Dans son livre, Wim Hof explique qu'il a été l'objet de nombreuses expérimentations scientifiques pour comprendre comment son corps s'adaptait. Une des expériences a été d'inoculer un agent bactérien dans l'organisme de personnes qui pratiquaient des bains froids, cette bactérie dans un organisme normale, donnait de la fièvre et des symptômes proches d'un état grippal. L'expérience a été reproduite avec un autre groupe qui ne pratiquait pas les bains froids. Le résultat en fut saisissant puisque les personnes du groupe de Wim Hof n'eurent aucun symptôme ou

quelques maux très brefs, tandis que l'autre groupe subissait les effets de la bactérie comme anticipé par le corps scientifique.

Pour ma part, je sais que je tombe malade si mon organisme est affaibli par un stress oxydant résultant principalement de mes activités professionnelles. J'ai de multiples souvenirs où j'ai été en contact avec des personnes malades sans pour autant tomber malade également. Les douches froides ont renforcé mon pouvoir immunitaire, c'est un fait basé sur mon expérience et je vous souhaite vraiment d'en profiter également.

Une meilleure circulation sanguine

L'eau froide entraîne un effet vasoconstricteur du système veineux, accélérant les échanges et l'apport d'oxygène et de nutriments dans tout l'organisme. Les douches froides sont vraiment préventives pour le système veineux des jambes, favorisant une sensation de légèreté et de bien-être.

Une meilleure résistance physique

En stimulant notre corps par les douches froides nous le rendons plus fort, plus résistant et endurant. J'ai constaté que j'avais plus de résistance dans mes pratiques sportives, le corps stimulant des endorphines procurant une volonté et une joie supplémentaire de se dépasser, d'atteindre ces objectifs ou simplement d'exister !

Un meilleur sommeil

Il a été démontré que le corps avait besoin de baisser légèrement sa température pour favoriser l'endormissement, la douche froide accompagne favorablement ce processus. De plus l'effet anti-stress et bien-être qu'elle procure permet un endormissement naturel et un sommeil profond.

Des effets anti-stress, anti-dépresseurs

Un chapitre sera consacré à la gestion du stress, toutefois je peux d'ores et déjà vous dévoiler que les douches froides sont un excellent anti-stress aux effets parfois miraculeux. Je me souviens d'une nuit où je ruminais mon travail et j'avais beau utiliser la respiration, la visualisation, la récitation de mantras, rien n'y faisait. J'avais mal dormi et l'idée de prendre une douche froide me refroidissait avant même d'être sous le pommeau de la douche ! Pourtant, une partie de moi semblait me dire : « let's go ! », j'en avais tellement assez de cette rumination mentale que je me suis mis sous la douche froide directement plusieurs minutes. Et bien, j'en suis sorti miraculeusement tout différent, au bout de quelques minutes, les pensées récurrentes s'étaient volatilisées, j'éprouvais une joie et une sérénité sans pareil.

En activant les fonctions d'adaptation en phase de stress aigu, c'est comme si nous déplaçons notre état interne dans un autre espace et d'autres fonctions internes.

Une peau plus ferme et des cheveux plus lisses

Pour faire face au froid, la peau déclenche une réaction dite réflexe et resserre ses pores, il en résulte qu'elle s'affermi. Plus besoin de crème anti-âge !

Les cheveux sont composés d'écailles qui sous l'effet du froid se referment, ils deviennent ainsi plus brillants, plus soyeux, plus lisses.

Développement de la volonté

Lorsque nous parvenons à atteindre nos objectifs et à réaliser ce qui nous semblait impossible, notre volonté se développe. Celle-ci n'a pas qu'une valeur liée à notre égo et à l'autosatisfaction d'exploits réalisés. La volonté agit sur le fait de démarrer un projet, de persévérer, de faire face aux obstacles sans abandonner.

Les douches froides sont un moyen de se dépasser pour développer une force plus grande. Après une douche froide, on se sent plein d'énergie, dynamique et positif avec une sensation de bien-être et de vitalité sans aucune comparaison avec une douche chaude. Même s'il est bien évident que les douches chaudes sont aussi importantes pour nous cocooner, nous donner une chaleur reconfortante. Je ne fais en aucun cas l'apologie de la douche froide en opposition aux douches chaudes, cependant je suis obligé de les replacer dans un contexte où elles auraient pris trop d'importance dans nos vies.

Conseils importants pour les douches froides :

Dans un premier temps, il faut s'assurer que vous n'êtes pas dans un état immunitaire faible ou malade, l'organisme luttant déjà pour rétablir un équilibre, autant

ne pas lui en demander davantage. Il faut vous assurer que médicalement, les douches froides sont sans danger pour vous. D'après mes investigations, elles ne présenteraient aucun danger pour un organisme sain et en état de santé normal. Toutefois chacun doit évaluer pour lui-même s'il est bon d'en référer à son médecin.

La pratique des douches froides s'adapte à votre constitution. Durant mes premières expériences, je réalisais que si la douche froide ne s'accompagnait pas de quelques exercices physiques après l'avoir prise, mon corps avait du mal à se réchauffer. Après la sensation de bien-être s'en suivait une sensation de frilosité que je ne parvenais pas à réguler si j'allais tout de suite au travail sans aucune activité physique.

Je mis cette expérimentation en parallèle avec l'Ayurveda et ma constitution appelée « Vata », cette constitution dont le morphotype est plutôt fin, ne retient pas la chaleur contrairement à la constitution « Pitta ». Je comprenais donc qu'il me fallait accompagner le processus des douches froides sans pour autant laisser mon corps à l'abandon en espérant un miracle.

Suivant le temps dont je disposais je faisais plusieurs essais :

Soit, je mettais en pratique le programme d'entretien physique abordé dans la première partie de ce livre, soit j'allais marcher en étant peu couvert en hiver avec juste un pull que j'enlevais après quelques minutes de marche sportive.

Dans les deux cas je permettais au corps une régulation favorable et les effets positifs des douches froides s'en trouvaient renforcés. Je sais aujourd'hui que ma constitution ne me permettra pas d'avoir toujours chaud ! Du fait que ma nature métabolique ne peut emmagasiner le chaud et le stocker en abondance. Je reviendrai sur les constitutions ayurvédiques qui vous aideront à mieux vous connaître et adapter les « après » douches froides.

Un autre aspect important est de pouvoir hydrater la peau correctement pendant et après une douche froide. Après les premières douches froides, j'avais des sensations de picotement sur tout le corps, c'est très désagréable et irritant. Il semblerait pour certains que ce soit le calcaire de l'eau qui provoque ce désagrément que je ne ressens pas avec l'eau chaude. Pour pallier cette difficulté, je m'hydratais avec un lait neutre après m'être séché. Mais cela était insatisfaisant car les picotements perduraient. J'eus l'idée, avant de commencer ma douche, de me savonner avant en m'humidifiant la peau avec une eau tiède, puis d'entreprendre la douche froide. Les picotements disparurent entièrement. C'est-à-dire que si vous vous douchez, vous vous savonnez avant même de commencer votre douche avec un peu d'eau.

N'hésitez pas à faire des recherches sur Wim Hof et vous procurer son livre, si vous avez le souhait d'approfondir vos recherches sur ce sujet.

Pour aller plus loin :

La méthode Wim Hof-Ed° Trédaniel

Contre indication : Peau atopique ou sèche, consultez un naturopathe ou demandez conseil à votre médecin.

C. LA RESPIRATION

Je vais vous exposer le processus de la respiration tant sur un aspect physiologique qu'énergétique, afin de mieux comprendre la nécessité de pratiquer de temps à autres des exercices respiratoires, notamment celui qui me semble le plus complet : La respiration tibétaine. Nous aborderons également la respiration avec les connaissances du Yoga.

a. Le fonctionnement de l'appareil respiratoire

Le fonctionnement de la respiration est régi par le système nerveux végétatif. Un centre nerveux situé à la base de l'encéphale envoie des influx rythmés aux nerfs moteurs de la cage thoracique, qui permettent alors les deux temps de la respiration. L'inspiration et l'expiration par l'intermédiaire des muscles intercostaux et du diaphragme.

Dans une respiration dite normale, il y a entre 16 et 18 mouvements par minute (une inspiration + une expiration). Ces mouvements diminuent ou s'accroissent en fonction des exercices physiques ou respiratoires, des chocs psychologiques et corporels.

A l'inspiration, les côtes et le sternum se soulèvent tandis que le diaphragme se contracte et s'abaisse. Lors de l'inspiration, $\frac{1}{2}$ litre d'air pénètre dans le corps, on l'appelle l'air courant, c'est un phénomène actif.

A l'expiration, les muscles se relâchent et les poumons reprennent leur volume initial, c'est un phénomène passif.

Dans le cas où l'inspiration et l'expiration sont, sous l'effort de la volonté, « forcées » au maximum, il pénètre dans le corps 1,5 litre d'air appelé air complémentaire et il ressort 1,5 litre d'air appelé air de réserve.

La *capacité pulmonaire* d'un individu est donc constituée par l'ensemble suivant :

Air courant + air complémentaire + air de réserve soit 3,5 litres d'air.

A savoir qu'il existe également un air dit résiduel qui reste en permanence dans le corps et qui permet le maintien des poumons dans la cage thoracique.

Les échanges gazeux :

Au cours de la respiration, il y a absorption d'oxygène et rejet de gaz carbonique. Le tableau suivant montre proportionnellement les composants de l'air inspiré et expiré.

Composants	Air inspiré	Air expiré
Azote	79%	79%
Oxygène	20%	15%
Gaz carbonique		5%

La capacité des échanges gazeux dans la fonction respiratoire est assurée par l'hémoglobine du sang qui a la propriété de fixer l'oxygène ou le gaz carbonique. Ainsi lorsque l'oxygène se fixe on parle d'oxyhémoglobine, tandis que lorsque le gaz carbonique se fixe on parle de carbhémoglobine.

De manière synthétique, le sang arrive au niveau des cellules sous forme d'oxyhémoglobine, sur lesquelles il décharge l'oxygène puis il reprend leurs déchets sous forme de carbhémoglobine.

Le sang finit alors son chemin dans les poumons où il se purifie en se libérant du gaz carbonique et il se recharge de l'oxygène apporté par l'air inspiré.

b. Les énergies dans le processus respiratoire

Comme nous l'avons vu précédemment, l'air se compose uniquement d'azote, d'oxygène et de CO_2 du point de vue des scientifiques non sensibilisés à la science spirituelle.

En effet l'air contient également une forme d'énergie appelée « prana » ou « oya » et dont l'une des définitions les plus simples serait de dire qu'elle permet d'animer la matière et de donner la vie. Dans la plupart des ouvrages sur le yoga le lecteur ne tarde pas à constater la difficulté à définir réellement ce qu'est le « prana » ou ce qu'est « oya » :

« Il est aussi difficile d'expliquer prana que d'expliquer Dieu. Prana est l'énergie qui pénètre tout l'univers à tous les niveaux ». « C'est l'énergie cachée ou potentielle en tous les êtres ».

B.K Iyengar

« Prana est la somme totale de toutes les énergies manifestées dans l'univers. C'est la somme totale de toutes les énergies latentes, de toutes les

puissances cachées dans l'homme et de celles qui reposent partout autour de nous. La chaleur, la lumière, l'électricité, le magnétisme sont des manifestations de prana » Swami Sivananda

« Le prana est la force sur tous les plans de l'être, du plus élevé au plus bas. Tout ce qui bouge, travaille ou contient de la vie n'est qu'une expression ou une manifestation de prana ». Swami Sivananda

« Le prana est dans l'air mais il n'est ni l'oxygène ni aucun des composants chimiques. Il est dans la nourriture, dans l'eau, et dans les rayons du soleil, mais il n'est ni vitamine, chaleur ou rayon de lumière. La nourriture, l'eau, l'air ... sont seulement les moyens de transport du « prana ». Nous l'absorbons à travers la nourriture que nous mangeons, l'eau que nous buvons, l'air que nous respirons » Swami Vishnu Devananda

Cette dernière citation semble la moins déroutante pour notre intellect, nous pouvons comprendre que cette énergie semble d'une subtilité qui échappe aux moyens de perception habituelle.

c. les cinq pranas principaux

Pour rester proche de notre sujet, nous étudierons les fonctions de l'énergie vitale (ou prana) dans le corps, afin de mieux comprendre la respiration d'un point de vue énergétique. La notion de « prana » ou « oya » semble à la fois simple et si complexe, qu'elle dépasse l'entendement humain ordinaire. La notion de prana universel ou d'énergie ancestrale, quant à elle, nous conduirait sur d'autres chemins d'investigation tout aussi passionnants.

Pour faciliter la compréhension des différentes manifestations de « Prana » dans le corps, les yogis ont donné des terminologies diverses pour comprendre le champ d'action spécifique à chaque forme d'énergie qui pénètre dans l'organisme.

L'image d'un arbre peut faciliter la compréhension, le tronc représenterait le prana et les branches, l'action dans laquelle le prana agit.

Dans la terminologie du yoga, on distingue cinq pranas principaux :

« **apana prana** » qui agit sur les organes d'élimination ainsi que sur l'éjaculation du sperme. Sa couleur est un mélange de blanc et de rouge, son siège est l'anus.

« **samana prana** » qui anime le feu gastrique et facilite la digestion. Sa couleur varie entre le blanc lait et le cristal. Son siège est la région du nombril.

« **udana prana** » qui commande les cordes vocales et l'absorption de l'air et de la nourriture ainsi que la fonction du sommeil. Son siège est la gorge.

« **vyana** » qui distribue dans tout le corps l'énergie provenant des aliments. Vyana imprègne tout le corps.

En ce qui concerne notre sujet, nous étudierons le « **prana** » dans son lien avec la respiration qui a son siège dans la région thoracique et qui capte l'énergie vitale de l'atmosphère. Il constitue ainsi le cinquième « Prana ». Il existe différentes sources possibles et assimilables pour l'homme afin qu'il puisse capter cette énergie vitale. Elle se trouve dans la nourriture, l'air et l'énergie du soleil.

Lors de l'inspiration, l'énergie vitale est absorbée et stockée dans divers centres nerveux, principalement dans le plexus solaire. Elle circule alors dans les différents conduits énergétiques (méridiens, nadis, silsilla). Le prana est très subtil, sa quantité dans le corps humain est très variable suivant les individus et il est influencé par la respiration plus ou moins régulière des individus.

Certaines personnes en possèdent plus que d'autres, extérieurement cela est perceptible par la vitalité d'un individu tant sur les plans physique, émotionnel et intellectuel. Les personnes dites charismatiques possèdent beaucoup de cette énergie, qui se manifeste différemment suivant les personnalités humaines et leur morphologie.

On comprend mieux l'importance d'une respiration correcte associée à des méthodes d'hygiène émotionnelle, physique et intellectuelle afin que l'énergie vitale circule harmonieusement dans tout le corps. Les blocages énergétiques peuvent perturber la circulation énergétique dans le corps et par effets collatéraux entraîner des perturbations dans les organes.

Les schémas de pensées négatifs, les émotions négatives épuisent les réserves de Prana dans le corps. Les yogis disent que cinq minutes de colère suffisent à consumer l'énergie accumulée durant toute une nuit de sommeil. Pour le yogi ou le sadhak (cheminant spirituel), contrôler le prana est d'une importance primordiale car l'ensemble de ces centres s'en trouve purifié.

Après avoir un peu mieux compris ce qu'est le prana et avant d'aller plus loin dans le processus énergétique de la respiration, nous allons nous intéresser à la science du pranayama telle qu'elle est apparue dans le yoga.

Les Yogis parlent du pranayama pour parler du contrôle du souffle et de l'énergie vitale. Le pranayama fait partie d'une des pratiques du raja yoga mises en place par Patanjali (2ème siècle av J-C), considéré comme un avatar (incarnation de Dieu). La philosophie pragmatique qu'il a transmise est pour le pratiquant une voie royale et rapide pour parvenir au but essentiel de la vie. : l'éveil.

d. Les 8 étapes du Raja Yoga sont :

- **Yama** : Principe de non-violence. Yama amène le pratiquant à se débarrasser de toute forme d'animosité et de violence en pensée et en action et à travailler sur toutes les formes d'attachement et de désir terrestre.
- **Niyama** : les niyamas sont des règles de conduite morale. Le sadhak apprend à cultiver des pensées et des émotions nobles et finit par offrir l'ensemble de ces actes au Divin. Pour cela, l'étudiant aiguise son intellect par l'étude et l'introspection.
- **Les asanas** : ils concernent la pureté du corps physique. Les asanas purifient le temple du corps dans l'espoir que le Divin y élise domicile. Les asanas sont des postures « stables », qui agissent sur l'ensemble des fonctions organiques du corps et permettent à l'énergie vitale de circuler harmonieusement. Pour Patanjali, les asanas n'ont qu'un seul but véritable :

permettre à l'aspirant une assise méditative correcte lui permettant d'atteindre le nirvana.

- **Pranayama** : le contrôle du souffle et de l'énergie vitale tel que nous l'abordons dans ce chapitre.
- **Prathyahara** concerne le retrait des sens en lien avec les phénomènes extérieurs. Sa pratique permet de contrôler peu à peu ses désirs et ses attachements, le pratiquant finit par se tourner uniquement vers la réalisation de soi et n'est plus ballotté par la loi du pendule (j'aime, je n'aime pas). Toute dualité laisse place à un sentiment profond d'unité intérieure.
- **Dharana** est la force de concentration qui consiste à fixer son mental sur quelque chose d'interne et d'externe. Le sadhak, par différentes pratiques, obtient la stabilité du mental en se concentrant sur un mantra, une stance, une image religieuse ou tout autre objet recommandé par son maître.
- **Dhyana** est la pratique méditative. Lorsque Dharana est pratiqué intensément, l'aspirant parvient à un état appelé Dhyana, où il est entièrement absorbé dans ce qu'il fait ou ce sur quoi il se concentre.

- **Samadhi** est encore le niveau au-dessus. Il est dit que l'aspirant atteint alors l'illumination par laquelle il perd tout le sens égotique qui le retenait à la matière.

Cet aparté nous permet de mieux comprendre la place du pranayama dans le yoga et plus particulièrement du Raja Yoga. Nous comprenons que le pranayama est un outil, une technique de purification qui s'inscrit sur un chemin octuple et ne se suffit pas à lui-même, il est imbriqué dans un chemin à 8 étapes, nous rappelant la loi de l'octave ou le sentier octuple de bouddha.

L'inspiration (puraka)

« L'inspiration est une prise d'énergie cosmique par l'individu pour son développement et son évolution. C'est la voie de l'action. C'est l'infini s'unissant au fini. Dans l'inspiration, le souffle de vie est aspiré aussi soigneusement et délicatement que pourrait être humé le parfum d'une fleur ; il est ensuite distribué dans tout le corps ». BKS Iyengar

Iyengar, maître incontesté dans la science du yoga met en relation l'attention d'une mère pour son jeune enfant à l'aspirant qui se concentre sur sa respiration. L'inspiration étant une action réceptrice aux énergies cosmiques et vitales, l'aspirant doit être dans une attention soutenue et

un état d'accueil de ce qui entre en lui et de ce qui lui est donné.

L'expiration (rechaka)

« L'expiration, c'est la sortie du souffle après l'inspiration, c'est l'exhalation de l'air impur ou l'expulsion du gaz carbonique. Le souffle qui sort paraît tiède et sec et le sadhaka ne perçoit aucun parfum ».

BKS Iyengar

L'expiration est également une étape de la respiration où l'aspirant lâche prise avec tout ce qui l'encombrait et s'en remet à ce qu'il y a de plus haut en lui, il abandonne son égo et laisse l'alchimie intérieure s'effectuer en lui sans la polluer. C'est une étape de renoncement.

La rétention (Kumbhaka)

Cette phase de la respiration est une phase toute particulière dans les exercices respiratoires, elle n'est pas naturelle comme peuvent l'être les phases de l'inspiration et de l'expiration. Retenir le souffle permet à l'aspirant une transformation intérieure de ses différents centres vitaux. Pour les yogis, *Kumbhaka* accroît la durée de vie et développe la force spirituelle intérieure.

« Le but de kumbhaka est de contenir le souffle. Quand le souffle est retenu, la parole, la perception et l'ouïe sont contrôlées ». BKS Iyengar

La conscience et l'énergie vitale ne sont plus séparées, ce qui permet au pratiquant de s'élever au-delà des émotions négatives et des déviations de la conscience ordinaire. Cette phase ne doit en aucun cas être forcée ou prolongée au-delà des capacités de l'individu.

Nous abordons maintenant un aspect plus énergétique de la respiration et du contrôle du souffle. Bien qu'il existe une multitude de canaux énergétiques que nous appelons silsillas, nadis ou méridiens, les yogis ont principalement mis en avant 10 lignes énergétiques principales et ont considéré trois d'entre elles comme fondamentales dans l'étude du pranayama : **Ida, Pingala, Sushumna** .

En prenant conscience de notre respiration, nous pouvons constater que le souffle alterne entre les deux narines. Quand la narine droite respire pleinement, la narine gauche a une capacité d'inspiration moindre. Cette alternance s'effectue environ toutes les heures cinquante chez une personne équilibrée. En revanche, la variation est plus grande chez une personne ayant de mauvaises habitudes alimentaires ou faisant peu d'exercices physiques. Tout exercice de respiration alternée permet un rééquilibrage entre les souffles gauche et droit.

Ida et Pingala sont situées le long de la colonne vertébrale, tandis que **Sushumna** circule le long de la moelle épinière. A la base de la colonne vertébrale siège la « kundalini » ou pouvoir du serpent signifiant « anneaux » ou « repli ».

La kundalini renferme une énergie latente qui est représentée sous la forme d'un serpent endormi trois fois et demi sur lui-même, il se mord la queue et sa tête est positionnée vers le bas. Un des buts directs de certaines pratiques yogiques est de faire remonter la kundalini jusqu'au dernier chakra afin que l'aspirant se détache de tout ce qui le retenait ici-bas et qu'il s'unisse entièrement à la conscience cosmique.

Ida part de la narine gauche et remonte vers le sommet de la tête pour redescendre jusqu'à la base de la colonne vertébrale près du siège de la kundalini. Elle correspond, énergétiquement, au souffle lunaire, en ce sens elle exerce une action rafraîchissante.

Au niveau de la narine droite se trouve **Pingala** qui descend jusqu'à la base de la colonne vertébrale. Elle correspond énergétiquement au soleil et en ce sens exerce une action qui réchauffe. Certains traités de médecine ayurvédique recommandent, lors de la période de digestion, que la narine droite soit dégagée afin d'activer

le processus de réchauffement à l'intérieur du corps, susceptible d'activer le feu digestif ou de le renforcer.

e. La respiration tibétaine

Lors de ma formation à la libre université du Samadeva, la transmission de cette respiration transmise par Idris Lahore produisit en moi une prise de conscience et une réflexion importante. Je pratiquais depuis plusieurs années différents types de pranayamas qui avaient chacun des effets particuliers. En expérimentant la pratique de la respiration tibétaine, je réalisais qu'elle synthétisait à elle seule la plupart des techniques respiratoires du yoga. J'ai constaté que trois pranayamas du yoga étaient inclus en un exercice, à savoir anuloma viloma, kapalabhati et bashtrika. C'est comme si on avait tout en un, plus besoin de s'astreindre à telle ou telle respiration. Grâce aux éléments d'information contenus plus haut vous pourrez mieux comprendre les échanges énergétiques et les bienfaits de cette respiration aux effets puissants sur l'organisme et la régénération physique et mentale.

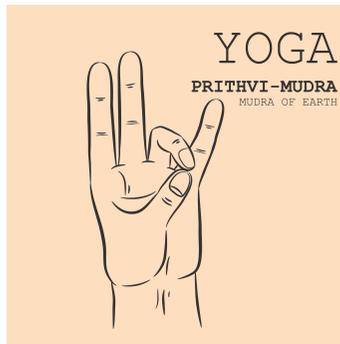
La respiration tibétaine comporte un cycle de trois phases. Le pratiquant peut aller jusqu'à trois cycles lors de sa pratique, ou bien ne faire qu'un cycle suivant le temps dont il dispose. Il peut s'agir d'un cycle avant une méditation, par exemple.

La technique :

1ère Phase

La main gauche est posée sous le coude droit.

Le pouce et l'annulaire de la main droite se touchent et forment un mudra tandis que le majeur et l'index tendus se posent sur la narine gauche et la ferment.



Inspiration abdominale par la narine droite.

Rétention pendant que l'index et le majeur se déplacent vers la narine droite.

L'index et le majeur ferment la narine droite et expiration trois à quatre fois profondément par la narine gauche.

Rétention, les deux doigts viennent fermer la narine gauche.

Inspiration par la narine droite

Rétention, déplacement des doigts sur la narine droite et expiration de manière dynamique et saccadée par la narine gauche.

Rétention, les doigts ferment la narine gauche, on inspire par la droite.

Rétention, déplacement des doigts, expiration lente par la narine gauche.

2ème phase

Pendant la rétention qui suit, on inverse les bras.

Le bras droit vient soutenir maintenant le coude gauche et la main gauche forme le mudra sur la narine droite avec l'index et le majeur, on commence alors à inspirer à gauche. On suit les étapes décrites dans la phase n°1 avec les narines inversées.

3ème phase

On vient poser les mains sur les genoux en appliquant le mudra des deux mains. On procède alors aux mêmes phases respiratoires en gardant le contact des mains sur les genoux. On répète ce cycle trois fois.

Cette respiration favorise une régénération complète, un meilleur ancrage. Elle agit comme une détoxification de l'organisme et entraîne une stabilité émotionnelle. Elle harmonise également l'activité droite et gauche du cerveau. On se sent aligné avec un sentiment de confiance en soi et d'enracinement.

f. La résonance taoïste

Selon Idris Lahore, cette technique respiratoire qu'il est possible de pratiquer lors d'une méditation nous met en relation avec les rythmes de l'univers. Elle favorise une

harmonisation et une régénération intérieure. Vous pouvez vous procurer une version audio que j'ai enregistrée sous une forme méditative mais également sous une forme de régénération « gestion du stress » en 5 min.

La technique consiste à inspirer sur 3 temps, faire une pause en rétention de 3 temps, expirer sur 7 temps, faire une pause de 3 temps à la fin de son expiration. Chaque temps équivaut à une seconde.

Il peut être intéressant d'expérimenter une expiration par la bouche lorsqu'on cherche un effet anti-stress.

Album mp3 « La résonance taoïste » disponible sur le site myartisticproject.com ou audible.fr

g. La cohérence cardiaque

Difficile de ne pas avoir entendu parler de la cohérence cardiaque de nos jours, tant cette technique de respiration a fait l'objet de bon nombre d'ouvrages et d'études. La technique est relativement simple, elle consiste pendant 5 minutes à expirer sur 5 secondes et inspirer sur 5 secondes.

« D'un point de vue physiologique et hormonal, la cohérence cardiaque induit une baisse du taux de cortisol, l'hormone associée au stress. En parallèle, elle favorise l'augmentation du taux de DHEA, également appelée « hormone de jeunesse », qui agit comme antagoniste du cortisol. La cohérence cardiaque favorise également la sécrétion d'ocytocine, hormone de l'amour et de l'attachement à l'autre. Au niveau cérébral, elle entraîne

une hausse du nombre d'ondes alpha. Celles-ci sont associées à un état d'éveil calme, de meilleures capacités de concentration, d'apprentissage et de mémorisation. Compte tenu de son impact sur la production de cortisol, la cohérence cardiaque est en mesure d'amener à une réduction du stress et de soutenir l'équilibre émotionnel. Elle favorise la clarté mentale, facilite la prise de décision et améliore les capacités intellectuelles et créatrices. Cette méthode de relaxation aide également à prendre du recul et à lâcher prise lors de situations difficiles. »

www.pharma-gdd.com

J'ai expérimenté cet exercice en milieu professionnel et psychiatrique, il est très surprenant d'observer la différence d'attitude des pratiquants et du groupe avant et après la pratique. Un silence et une sérénité semblent envahir l'atmosphère, les pratiquants retrouvent leur calme et sont plus aptes à reprendre leur travail dans la joie et la tranquillité lorsqu'ils ont vécu des situations stressantes.

Vous trouverez sur Youtube des musiques d'accompagnement conçues spécialement et qui vous aideront à pratiquer la cohérence cardiaque.

D. LE CHLORURE DE MAGNESIUM

J'ai découvert le chlorure de magnésium dans les années 2000 après qu'il me fut conseillé d'en prendre par un naturopathe. Mes recherches m'amènèrent à consulter des études à son sujet et comprendre que cette substance aussi anodine qu'on pourrait l'imaginer revêt en fait un trésor pour l'être humain d'aujourd'hui. Ses effets sont si

importants qu'un naturopathe de renom aurait dit que si nous n'avions à retenir qu'un complément alimentaire et oublier tous les autres, ce serait le chlorure de magnésium qu'il faudrait avoir chez soi.

Comprendre le rôle du magnésium

Le magnésium est nécessaire à la formation des os et des dents et au fonctionnement normal des nerfs et des muscles. Il joue un rôle dans le fonctionnement normal de nombreuses enzymes de l'organisme qui en dépendent. Le magnésium est aussi lié au métabolisme du calcium.

La consommation du chlorure de magnésium m'a démontré qu'il me permettait lors de manque de sommeil par exemple de mieux vivre ma journée, ou encore de récupérer rapidement lorsque je me sentais fatigué, voir épuisé. Le chlorure de magnésium facilite également l'absorption des nutriments. Vous pouvez vous procurer du chlorure de magnésium sous une forme appelé « nigari » en magasin diététique mais également en pharmacie sous une forme de synthèse.

Une carence en magnésium peut se ressentir par de nombreuses manifestations :

Insomnies, troubles de l'endormissement

Crampes musculaires

Sursauts musculaires inattendus (paupières qui sautent par exemple)

Picotements des extrémités

Engourdissement des mains ou des membres

Coup de pompe, fatigue, épuisement

Palpitations

Nervosité et irritabilité

Manque de concentration
Dépression
Crampes d'estomac
Cheveux et ongles abîmés ou cassants

« Le magnésium agit comme un purificateur du sang, en aidant à équilibrer le PH. Il stimule les reins en aidant à éliminer l'acidité accumulée. Il stimule les fonctions cérébrales et favorise les transmissions des impulsions nerveuses. Il stimule les fonctions cardiovasculaires et prévient ainsi les maladies du cœur. Il est essentiel pour les sportifs, pour soulager les crampes et les lésions musculaires. C'est un puissant remède anti-stress. Il renforce le système immunitaire. Il prévient le vieillissement prématuré en stimulant la régénération cellulaire. Il est important dans la prévention de l'ostéoporose car il agit comme fixateur de calcium. »
Josiane Stoll

Pour la préparation de la solution de base

Diluez 1 cuillère à soupe de Nigari (disponible en magasin bio) dans 1,5 litre d'eau.

Dissoudre un sachet de 20gr de Chlorure de magnésium (disponible en pharmacie) dans 1 litre d'eau.

Cette préparation se conserve à température ambiante sans problème 2-3 jours. Si le goût amer pose problème : rajouter du jus de citron ou placez la préparation au réfrigérateur.

En cure de recharge, boire le matin à jeun 50ml de la solution : avec une tisane, un jus de fruit ou un jus de légume.

Cure de 20 jours suivie d'un arrêt de 10 jours (très important) puis recommencer si nécessaire (si vous vous sentez encore fatigué ou faible sur le plan immunitaire).

Si une diarrhée se présente, diminuer un peu les doses.

Pour aller plus loin : article complet en enregistrement audio - chaîne Youtube ECOUTERPOURETRE.

E. PURIFICATION MATINALE PAR L'EAU

Nous savons que la surface de la terre est recouverte par 70 % d'eau et que notre corps est composé d'environ 70 % d'eau, cette proportion identique démontre l'importance de l'eau dans l'équilibre d'un écosystème.

Dans plusieurs traditions, il est considéré que l'ingestion d'un demi-litre d'eau chaude (soit environ trois tasses) le matin à jeun favoriserait une détoxification du corps, avec une action assouplissante sur l'organisme.

D'après Idris Lahore

« Selon les derviches hakim, une maladie ne peut réellement guérir si on ne pratique pas cette forme d'ablution intérieure ».

L'ayant mis en pratique depuis de nombreuses années, je ne peux plus m'en passer, je fais bouillir de l'eau et généralement j'infuse (sur un temps court) l'eau avec du

thé vert au jasmin pour avoir un léger goût agréable. Si vous prenez le temps de boire ces deux ou trois tasses, vous constaterez certainement comme moi, un réveil du corps tout en douceur de l'intérieur, comme si toutes les cellules déshydratées par la nuit se vivifiaient progressivement au contact de l'eau. C'est une sensation très agréable.

Conseils d'ingestion suivant si vous êtes d'un type froid ou chaud :

Le type froid aura soin de boire la boisson la plus chaude possible (dans la limite du supportable bien entendu !) tandis que le type chaud laissera l'eau devenir tiède avant de l'ingérer.

Les bienfaits de l'eau chaude sur l'organisme :

DÉTOXIFICATION DE L'ORGANISME

Boire de l'eau chaude le matin, à jeun, accélère le métabolisme et permet à notre organisme de brûler plus de calories. Cette pratique matinale favorisera l'élimination des toxines responsables à l'origine, entre autres, du vieillissement prématuré des cellules.

EMBELLISSEMENT DE LA PEAU

La température corporelle augmente après avoir bu de l'eau chaude, Les pores se libèrent des impuretés et les toxines sont éliminées, une sensation agréable se diffuse dans l'épiderme.

AMÉLIORATION DE LA DIGESTION

L'absorption d'eau chaude le matin nettoie l'organisme et l'appareil digestif en favorisant l'élimination des toxines. Les personnes ayant un intestin fragile constateront une amélioration de leur digestion.

SOULAGEMENT DES MAUX DE TÊTE

L'eau chaude permet de dilater les vaisseaux sanguins et donc de faciliter le flux sanguin : l'oxygène est mieux acheminé vers le cerveau. Moins de pression dans les vaisseaux et plus d'oxygène au cerveau permettent d'apaiser les douleurs.

SOIGNER UN RHUME PLUS RAPIDEMENT

Boire beaucoup d'eau permet de fluidifier l'excès de mucus provenant du nez et de la gorge. Boire chaud permet en plus de décongestionner le nez et de soulager les maux de gorge.

« Améliorer sa santé, améliorer la qualité de la vie, retrouver un peu de sa jeunesse ou encore la conserver dépend d'un apport suffisant d'eau »

Idris Lahore

F. PRINCIPES DE DIÉTÉTIQUE POUR UNE MEILLEURE ASSIMILATION DES ALIMENTS

La mastication est importante dans le processus d'assimilation des aliments, mais également d'un point de vue plus énergétique. Dans nos sociétés modernes agitées, nous sommes souvent des mangeurs plus enclins à nous remplir qu'à prendre le temps de manger en conscience et dans la tranquillité. Autour du repas, devant la télévision ou lors de discussions nourries, nous oublions de manger réellement en étant pleinement conscients de ce que nous ingérons. Les aliments devraient pourtant nous permettre de contacter la gratitude pour ce qu'ils nous donnent ainsi que les personnes ayant préparé le repas que nous mangeons. Le docteur Fletcher a énoncé ce qui constitue les principes de bases dans l'action de se nourrir. Il serait intéressant de se les rappeler régulièrement pour manger en conscience et prendre plus de temps pour mastiquer. Nous préserverons ainsi notre santé et notre bien-être digestif.

LES PRINCIPES D'ALIMENTATION DU DOCTEUR FLETCHER

1. N'introduisez dans votre bouche qu'une très petite quantité d'aliments.
2. N'introduisez pas de nouvelles bouchées avant que la précédente ne soit complètement avalée.

3. Toutes les parcelles d'aliments, sans exception, doivent être réduites dans la bouche, soit à l'état liquide, soit à l'état bouillie, avant d'être avalées.

4. Les aliments mous, ou réduits par la cuisson à l'état de bouillie, de purée, doivent être mâchées et insalivés à peu près autant que les aliments solides.

5. Si vous n'avez pas le temps de mâchez vos aliments d'une manière convenable, réduisez la quantité de nourriture plutôt que d'avalier sans mâcher.

6. Ne soyez pas vorace ; ne vous jetez pas sur votre nourriture comme le fait un affamé ; n'engloutissez pas les aliments dans votre estomac, ne vous bourrez pas.

7. Cessez de manger quand vous sentez que votre appétit est satisfait. Ne vous laissez pas tenter par les friandises.

8. Ce qui profite à votre organisme n'est pas ce que vous mangez mais ce que vous assimilez.

9. Lorsque les aliments sont réduits par la mastication à l'état de bouillie ou à l'état liquide, le travail de l'estomac est réduit de moitié.

Le meilleur livre pour valoriser l'art de manger sainement est sans aucun doute pour moi, « le Yoga de la Nutrition » d'Omraam Aïvanhov. C'est un ouvrage d'une importance capitale pour tous ceux qui sont en chemin d'amélioration d'eux-même. Ce grand Maître de l'humanité à initié le Hrani Yoga qui concentre toute une partie de son enseignement sur l'Art de se nourrir. Sa lecture transmet l'enthousiasme et la volonté de prendre soin de soi et de s'harmoniser à tous les niveaux.

Il est aussi très important de bien mastiquer. Parce que cela favorise la digestion, bien sûr, mais aussi pour une autre raison très importante : c'est que la bouche, qui est la première à recevoir la nourriture est le laboratoire essentiel, car le plus spirituel. La bouche joue sur un autre plan le rôle d'un véritable estomac ; elle absorbe les particules éthériques de la nourriture, les énergies les plus fines et les plus puissantes, et ce sont les matériaux grossiers qui sont ensuite envoyés dans l'estomac. La bouche contient des appareils extrêmement perfectionnés, des glandes situées sur la langue et sous la langue, qui sont chargées du travail spécial de capter les particules éthériques de la nourriture. Combien de fois avez-vous fait cette expérience ! Vous étiez là, presque mourant de faim, inanimé, et vous avez commencé à manger...

Dès les premières bouchées avant même que la nourriture ait pu être digérée, vous vous sentiez déjà rétabli. Comment cela a-t-il pu se faire si vite ?

Grâce à la bouche, l'organisme a déjà absorbé des énergies extraordinaires. Elle a absorbé les éléments étheriques qui sont allés alimenter le système nerveux. Avant que l'estomac reçoive la nourriture, le système nerveux est déjà nourri. Il faut dépouiller la nourriture de ses énergies divines et cela se fait par la bouche. Omraam Mikhaël Aïvanhov, Conférence du 5 août 1962 Ed° PROSVETA , LE YOGA DE LA NUTRITION

G. LE PETIT DEJEUNER VÉGÉTARIEN 100 % GAGNANT

Ce petit déjeuner sans gluten et sans lactose animal est sans nul doute pour moi le plus simple à préparer et le meilleur en apport calorique et équilibre protéines/lipides/glucides.

Facile à préparer et au goût agréable il permet de démarrer les journées en faisant le plein d'énergie. Il peut convenir aux enfants, aux adolescents et aux adultes de tous âges.

INGRÉDIENTS

- 40cl ou plus de lait végétal de riz/amandes/noisettes...
- Flocon de riz qualité biologique
- 3 cuillers à soupe de flocons d'avoine sans gluten

- 1 cuiller à soupe de beurre de cacahuète
et ou ajoutez des noisettes, cacahuètes, amandes...

- 1 banane

Faites chauffer votre lait végétal dans une casserole puis mettez tous les autres ingrédients dans un *blender*. Une fois votre lait chaud, incorporez-le aux ingrédients du blender, mixez le tout et vous obtiendrez un lait onctueux et nutritif équilibré à déguster.

H. MIEUX CONNAITRE SON CORPS POUR LE RESPECTER

L'écoute et la connaissance de notre corps sont indispensables pour ne pas laisser le mental incontrôlé dicter les voiles de nos actions au gré de ses humeurs, ses désirs, ses souhaits. La sagesse de notre corps sait nous transmettre subtilement ce qui est juste pour préserver son équilibre. A une condition : Savoir l'écouter.

L'écoute profonde de notre corps est également une attitude intérieure qui nous conduit à un respect de la vie sous toutes ses formes. Suivant votre tempérament il sera nécessaire de faire preuve de discernement sur les choix alimentaires que vous faites, au risque de voir apparaître insidieusement tel ou tel trait de caractère voulant jouer le capitaine despote de votre bateau intérieur. Ainsi, lorsque vous possédez par exemple le fort trait de caractère « désir

de maîtriser » vous risquez d'appliquer tout ce qui est soi-disant bon pour votre corps avec une attitude psychorigide dommageable à la longue pour votre équilibre mental. Mon meilleur ami m'a dit un jour « mieux vaut manger non bio en souriant et dans la joie que bio en faisant la gueule », j'en fus tellement convaincu, car il résumait ainsi les risques du « sain » à tout prix. Dans certains monastères zen, la consommation de saké était permise un jour, et les moines pouvaient fumer. Cette soi-disant faille dans une structure extrêmement rigoureuse et disciplinée avait pour but de ne jamais dogmatiser une méthode, une philosophie, un chemin.

La voie du Bouddha a été justement celle du milieu, celle où l'aspirant doit renoncer à tout dans un esprit de non-attachement sans pour autant avoir une amertume, une rancune, une haine dissimulée contre tout ce qui n'est pas nécessairement « bon » pour soi.

Nous passons tous parfois par ces extrêmes pour atteindre la voie du milieu à la manière du Bouddha. Le plus important à mes yeux est cette sincérité avec soi-même vis-à-vis des dépendances qui s'immiscent insidieusement dans notre quotidien sans que l'on s'en rende compte. La vraie liberté est le non-attachement, la non-dépendance, notre capacité à ne pas souffrir lorsque l'on n'a pas l'objet ou l'être convoité.

Je ne suis pas encore parvenu à me débarrasser de toutes les dépendances qui m'emprisonnent, et j'essaie de ne pas en faire une histoire. Je vais vous donner un exemple : jeune homme je buvais du café et de l'alcool, je fumais, rien de très original, bien sûr. Le problème, c'était mon rapport addictif à ces substances, j'admirais les personnes

capables de fumer une seule cigarette le soir, ou encore, de ne pas avoir un rapport compulsif avec la nourriture.

De 30 à 34 ans, j'ai fait une psychothérapie qui m'a permis de prendre conscience d'un rapport inconscient qui s'entretenait mécaniquement dans ma vie et m'occasionnait de nombreuses souffrances. C'était un rapport psychologique basé sur la compulsion et la répulsion. Lorsque notre juge intérieur, notre surmoi moral est très fort, nous mettons parfois un couvercle sur nos désirs, nos besoins, il règne alors dans notre inconscient une sorte de message qui tourne en boucle : « ce n'est pas bon pour toi, non pas ça... » Et dès que ce surmoi a le dos tourné, on se met à manger une tablette de chocolat, à fumer trois cigarettes d'un seul coup... Pour ma part, mon corps m'a toujours donné des sonnettes d'alarme très rapides sur les effets négatifs de certaines consommations et m'obligeait à devoir arrêter malgré ce scénario inconscient ou à défaut je tombais malade.

Après quelques années, j'ai fini par accepter tout cela en moi. L'acceptation et un chemin de transformation du surmoi moral m'ont conduit à un rapport collaboratif avec moi-même. Ainsi tout comme je connais les niveaux de consommation à ne pas dépasser pour ne pas être perturbé par le gluten ou le lait, je connais le niveau de consommation à ne pas dépasser pour tout le reste. Je me souviens même avoir fumé quelques cigarettes pendant une période courte il y a dix ans, en arrivant parfaitement à me contrôler et en écoutant les limites pour ne pas être dépendant. Cette expérience me fit arrêter par la suite complètement la cigarette car ce n'est plus elle qui me rendait esclave, mais moi qui en avait la maîtrise. J'appliquais la même chose au café, au chocolat... Quant à

l'alcool, je n'éprouvais aucun plaisir à en prendre. Préférant la joie d'être dans une pleine conscience qui me satisfaisait davantage, je m'en abstins totalement.

Il se peut que certains se reconnaissent dans mon parcours, d'autres non. Nous avons tous notre propre chemin, l'important étant à mon sens de devenir le Maître de son destin et non l'esclave. Soyons le créateur de nos vies en respectant de tout notre cœur celle qui nous a été donnée. Nous ne pouvons imaginer, concevoir, tout ce qu'il a fallu pour nous amener à ce degré d'évolution. Les matérialistes y voient une succession de modifications progressives d'atomes, de molécules, je les respecte dans leur approche puisqu'ils ont entièrement raison sur un angle de vue et d'investigation. Pour autant, ne pourrions-nous pas concevoir d'autres angles de vue, plus spirituels, tels que par exemple les études et enseignements de la cosmogonie spirituelle ou encore du bouddhisme, du soufisme, de l'anthroposophie ?

Notre corps mérite que l'on reconnaisse qu'il est un don de la vie, de nos parents, de notre famille, de nos ancêtres et de la source de toute vie, qu'on appelle parfois « l'Origine ».

S'intéresser à quelques notions d'anatomie, de physiologie nous met en lien avec le miracle de notre corps et tout ce qu'il accomplit d'instant en instant dans le silence et à l'abri des regards. Il serait intéressant de s'ouvrir à quelques connaissances de base en étudiant la formation des cellules comme la méiose, ou encore le processus de digestion, de la mastication à l'intégration des nutriments par les villosités intestinales. Quelle

merveille qui dépasse à mon sens toutes les prouesses technologiques que l'homme crée.

a. LES TROIS CONSTITUTIONS DE L'AYURVEDA

L'approche psychocorporelle de l'ayurveda a mis en avant trois types de constitutions appelés « *doshas* »

« Ils sont le concept le plus fondamental de l'Ayurveda, les doshas sont les forces énergétiques de la nature ainsi que les principes élémentaires nous permettant de mieux nous comprendre et comprendre le monde autour de nous. »

esprit-ayurveda.fr

Chacun de ces doshas est relié à deux éléments, le profil « Vata » est une combinaison de l'air et de l'éther, « Pitta » d'eau et de feu, « Kapha » de terre et d'eau.

Nous avons généralement une constitution où l'un ou l'autre dosha prédomine, nous pouvons être par exemple Vata-Pitta ; Kapha-Pitta...

Pourquoi est-il intéressant de connaître son dosha prédominant dans sa constitution ?

La connaissance des doshas s'avère d'une grande aide pour mieux comprendre nos fonctionnements, nos capacités physiques, nos limites, notre adaptabilité dans certaines situations, ainsi que nos besoins alimentaires favorisant notre équilibre. Tout comme dans d'autres méthodes d'investigation et de connaissance de soi, cela

nous est présenté souvent de manière très caricaturale. Une étude plus rigoureuse nous ouvre la voie sur des connaissances personnelles ciblées et détaillées. Dans ce cas, les professionnels de l'ayurveda sont les spécialistes en ce domaine.

Ce qui nous intéresse ici, c'est une vision d'ensemble des doshas, un aperçu qui vous permettra de vous initier ou reprendre contact avec cette approche millénaire de l'ayurvédā.

LE VATA



La constitution du *vata* est généralement mince, les articulations fines, la masse musculaire et de graisse ne prédominent pas chez ces personnes, elles ne prennent pas du poids facilement. Le *vata* relié à l'élément AIR est souvent sensible, influençable tout comme l'air qui n'est pas contenu et envahit l'espace sans direction déterminée. Le *vata* peut éprouver un besoin intense de s'ancrer s'il ne possède pas suffisamment d'élément TERRE dans sa constitution. Il est enseigné que c'est la typologie la plus vulnérable à notre époque. En effet tout ce qui va accentuer l'élément AIR peut le perturber nerveusement et physiquement.

Ainsi dans une société « hors sol » recouverte de béton, de voitures, des trains, d'ondes électriques toujours plus

conséquentes, le *vata* peut ressentir une sorte de perturbation intérieure dont il n'a pas toujours conscience. Il peut par exemple devenir irritable, maniaque, avoir des TOC, des logorrhées. C'est comme si ce trop-plein d'AIR et de mouvements l'emportait malgré lui et qu'il ne parvenait pas à se stabiliser et s'enraciner.

Le *vata* a souvent une nature artistique, créative. Si vous vous reconnaissez dans cette constitution, il est important à notre époque de mettre tout en œuvre pour équilibrer l'excès d'élément air en se surchargeant d'élément « Terre ». Pour cela, il faudra faire fonctionner par exemple vos jambes en courant, en faisant du vélo, en marchant dans la nature. Il faudrait limiter l'usage des nouvelles technologies ou tout du moins connaître vos limites au-delà desquelles vous basculez dans une sorte de nuage mental, une sensation d'inconfort. Le plus possible entreprendre des actions physiques concrètes et simples comme faire le ménage, la vaisselle, la cuisine. Même si le *vata* n'est pas vraiment porté par l'envie d'agir concrètement et de s'ancrer physiquement dans des actions triviales comme la cuisine, le ménage, il devra prendre conscience que son mental aérien le conduit parfois sur des voies qui vont à l'inverse d'un équilibre réel. Le *vata* qui manque d'élément FEU pourra également avoir un système digestif sensible et devra adapter son alimentation aux possibilités de sa digestion.

Le *vata* peut vivre une dualité entre son hypersensibilité qui le fait percevoir comme « fragile » et le besoin d'être plus stable physiquement et émotionnellement.

LE PITTA



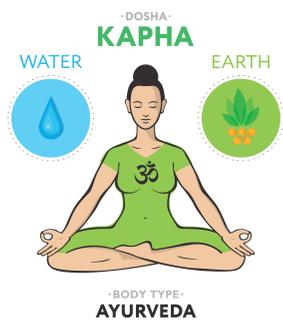
Le *Pitta* possède généralement une constitution solide, le feu qui prédomine l'amène à une vie émotionnelle riche qui peut osciller entre la joie, l'enthousiasme, la chaleur humaine et des sentiments plus négatifs comme le désir de maîtriser, la rancune, la haine, la colère. Les personnes de cette typologie ont souvent un besoin intense d'être actif, il faut qu'elles bougent, entreprennent, agissent. Ce feu peut parfois les déborder et elles ne savent pas toujours quoi en faire. Si elles n'ont pas appris à réguler l'intensité de leur feu intérieur, elles ne parviennent que difficilement à se poser, à contempler, à méditer. Mieux vaut ne pas attiser le feu d'un *Pitta* au risque de voir une colère déborder sur tout son entourage.

D'un point de vue alimentaire, ces personnes devraient modérer leur consommation en excitants comme le café, le chocolat, les épices, tout aliment provoquant un trop plein d'élément FEU non stabilisé. Elles possèdent une très bonne digestion qui peut cependant leur faire manquer de discernement sur leur alimentation. En effet, pendant des années, elles ne connaîtront peut-être aucune conséquence relative à une alimentation anarchique. Puis

un jour, l'organisme ayant subi un trop plein de toxines pourrait s'en revancher et manifester des troubles physiques. J'ai souvent vu des personnes *Pitta* n'ayant jamais prêté attention à leur alimentation, soudain avoir du diabète ou des problèmes de foie ou autres, tandis que pendant des années leur santé était bonne.

Sa dualité intérieure est principalement axée entre un trop plein d'actions et la recherche de détente et de lâcher prise. On entend souvent ces personnes dire « mais je ne sais pas me relaxer » ou encore « impossible pour moi de méditer ! ».

LE KAPHA



Le *kapha* a généralement une constitution assez ronde, ou avec de l'embonpoint comme on dit communément. La terre étant l'élément prédominant de sa constitution, il est souvent stable et sécurisant. On l'associe à la loyauté, la fidélité et l'attention. A des éléments de liens enracinés dans la réalité et le concret. En excès, le *kapha* peut glisser vers la paresse, l'inertie, la manque de volonté et de dynamisme dans la réalisation de ses projets ou l'atteinte d'objectifs. Si le *kapha* est le dosha de la stabilité il l'est aussi de la peur du changement, du besoin de rester dans ses acquis ou sa zone de confort pour

s'éviter toutes formes de changement qui modifieraient la sécurité ressentie par ses racines bien implantées. Il devra faire attention à ne pas avoir une alimentation trop lourde qui accentuera sa prédisposition à l'inertie et la paresse. Par exemple les fromages, les plats trop gras, les féculents.

La *kapha* amène une force stable, contrairement au *vata* qui a du mal à gérer son monde émotionnel passant d'une émotion à une autre au gré des circonstances et des situations. Le *kapha* est beaucoup plus apte à prendre du recul, à relativiser, à agir avec réflexion et discernement. Le *Kapha* est la typologie la moins influencée négativement par le mode de vie actuel et les risques de perturbations électromagnétiques. Sa dualité intérieure est souvent axée entre un besoin de confort et de stabilité permanent et le fait de dynamiser son activité mentale par l'étude et l'analyse. Le *kapha* a envie d'agir mais est souvent freiné par l'élément TERRE trop imposant qui le bloque dans ses actions.

Pour aller plus loin :

Il existe une dominante de dosha à laquelle se rajoute un dosha secondaire, si bien que l'on peut être par exemple *vata-pitta*, *kapha-pitta*... Cette combinaison sera facteur d'équilibre, suivant la répartition entre les deux doshas. Ainsi un *pitta-vata* sera très différent d'un *pitta-kapha* par exemple. Le but de cette présentation était de vous donner l'envie d'aller un peu plus loin dans cette voie de connaissance de l'ayurveda, merveilleux vecteur pour apprendre à se connaître.

Vous trouverez de nombreux questionnaires sur internet permettant de mieux orienter la connaissance de votre dosha principal, notamment via le site yogsansara.com.

b. L'ATTENTION AU CORPS POUR PRESERVER SA SANTÉ

J'ai abordé à plusieurs reprises la notion d'écoute et d'attention au corps, je l'aborde volontairement à nouveau pour l'examiner sous un angle différent et mettre en avant l'importance de l'attention aux sensations physiques dans la compréhension et la pleine conscience de notre corporalité.

Certaines approches qui visent à acquérir des connaissances sur le fonctionnement de notre corps doivent être accompagnées d'une attention et concentration à ce même corps pour en percevoir et révéler tous les mystères et les besoins. A ce titre, j'ai indiqué l'importance d'acquérir des notions d'anatomie et de physiologie, afin de prendre conscience de ce qui compose notre corps et le fait fonctionner en harmonie lorsqu'il n'est pas assujéti à des perturbations de diverses causes (pensées négatives, émotions négatives, chocs, blessures, pollution...).

Il m'arrive durant mes séances de constater qu'un bon nombre des personnes placent le mental au-dessus de tout en balayant d'un revers de main l'idée d'une sagesse universelle plus grande. Je prends alors l'exemple des organes dans le corps qui fonctionnent indépendamment du mental : le cœur qui bat, le processus de thermorégulation, le système réflexe, les organes digestifs,

le système hormonal... et je finis en disant que si le mental devait contrôler tout cela, il y mettrait un tel chaos ! Cette réflexion amène à un lâcher-prise essentiel qui me permet de leur faire pratiquer des exercices méditatifs ou énergétiques pour lesquelles il est nécessaire de lâcher un instant la corde de son désir, de tout contrôler et maîtriser en se mettant au diapason des mouvement fluides de notre métabolisme.

Écouter son corps signifie qu'il faut avoir déjà développé au préalable une capacité d'écoute. Celle-ci n'ayant souvent pas été éduquée lors de notre enfance, il sera nécessaire de pratiquer des exercices ou une disposition mentale favorisant son épanouissement. Nous contactons l'écoute lorsque par exemple, nous écoutons une musique, c'est alors que nous lâchons prise pour écouter. C'est certainement le moyen le plus simple où nous nous mettons naturellement en disposition d'écoute.

Maintenant imaginez la situation suivante : après avoir lu ces lignes, vous décidez une fois par jour face à quelqu'un qui vous parle, de l'écouter comme vous écoutez une musique, c'est-à-dire que vous vous mettez en disposition d'écouter la propre musique de l'autre sans ramener immédiatement votre propre mental sur le devant de la scène, laissez à l'autre la liberté d'exprimer sa musique sans interférer mais au contraire en l'accompagnant.

Vous êtes par exemple à votre travail et l'un de vos collègues vous dit : « je suis fatigué aujourd'hui, qu'est-ce que j'en ai ras le bol de notre patron, j'ai envie de tout quitter ». Si vous répondez : « allons, ça va aller, regarde il y a pire que nous, moi j'ai été au cinéma hier et j'ai adoré le film... » Dans cette situation, vous n'écoutez pas « l'autre ». Vous répondez mécaniquement sans réelle

écoute. Maintenant, si vous écoutez l'autre avec bienveillance, vous pourriez répondre : « Tu dis être fatigué, je comprends, et tu as un vrai ras le bol de notre patron. Qu'est-ce qui t'embête chez lui ? Que je te comprenne mieux... »

Ce qu'on appelle écoute active n'est en aucun cas une méthode figée avec des réponses toutes faites, c'est une disposition intérieure qui conduit à un lâcher-prise et une empathie vis à vis des autres. Toutefois pendant longtemps, il sera nécessaire d'en connaître les fondements pour mieux se familiariser avec.

« **L'écoute active** est un concept développé par le psychologue Thomas Gordon en 1975 à partir des travaux sur l'approche centrée sur la personne du psychologue américain Carl Rogers. Initialement conçue pour l'accompagnement de l'expression des émotions, elle est mise en œuvre dans des situations de face-à-face où le professionnel écoute activement l'autre. Elle consiste à mettre en mots les émotions et sentiments exprimés de manière tacite ou implicite par l'interlocuteur. L'écoute active diffère de la reformulation en ce qu'elle se propose de décoder la dimension affective généralement non verbalisée ». (Wikipédia)

L'approche relationnelle que j'expose ici très brièvement et dont je reparlerai plus loin vise ici à vous connecter à une disposition d'écoute que vous pourrez mettre au service de votre relation à vous-même et à votre corps.

Après avoir pris le temps d'écouter une musique, une personne, faites maintenant l'exercice suivant :

Asseyez-vous confortablement sur une chaise, un fauteuil, ou restez simplement à l'endroit où vous êtes actuellement. Posez l'intention de la manière suivante en fermant les yeux : « je vais prendre un instant maintenant pour écouter mon corps, pour l'écouter réellement ».

Vous décidez plus particulièrement d'aller à la rencontre de votre main droite, de l'écouter dans ce qu'elle a à vous dire, comme si vous écoutiez un ami. C'est alors que de multiples sensations se manifestent. Ces sensations sont comme une musique, comme la voix d'un ami, écoutez-les sans chercher à contrôler leur intensité ou vouloir qu'elles soient plus ou moins nombreuses. Vous allez ressentir peut-être quelques picotements, une sensation de fraîcheur ou de chaleur, peu importe, vous écoutez simplement les sensations telles qu'elles vous parviennent.

Vous pouvez rester ainsi une minute ou deux, le mental, de toute manière, ne pourra pas tenir très longtemps suivant vos capacités de concentration et d'attention. Il va se rappeler à vous en vous disant par exemple : « bon, c'est bon là, on fait autre chose... ». Appréhendez votre mécanique

mentale sans vous juger, acceptez « *comme c'est* » pour le moment.

L'important étant d'avoir pu expérimenter l'écoute de votre corps en sachant que vous pourrez dorénavant vous y exercer régulièrement avec l'intention de vous donner de l'attention, c'est-à-dire de vous donner de l'amour. Pas un amour illusoire, ou un rêve d'estime de soi, non. L'écoute du corps est un acte conscient qui conduit au véritable amour de soi. Il ne s'agit aucunement d'égoïsme, mais une disposition du cœur à s'aimer, et à travers cet amour nous rentrons en contact avec un amour plus universel. Cette main est un don, cette main a peut-être vécu des choses douloureuses dont elle porte encore la mémoire, alors en l'écoutant j'écoute simplement le mouvement de la vie en moi. Une vie qui impose le respect, une discrétion et une écoute aimante.

Ainsi, en développant une écoute active de mon corps, j'entre progressivement dans une collaboration avec lui, je vais pouvoir entendre sa voix qui se manifeste parfois sous la forme d'une sensation indiquant l'autorisation ou non de tel aliment, telle plante, telle boisson. Je ne suis plus mû uniquement par mes désirs et recherches de plaisir mais par une intention de collaborer avec la sagesse de mon corps pour le maintenir au meilleur niveau d'équilibre et d'harmonie.

Cependant, n'oubliez pas non plus que cette écoute conduise à une ascèse ou l'abstinence de tout ce qui pourrait vous faire plaisir. Lorsque j'ai envie de chocolat, d'un bon café, j'en prends, mais en ce qui me concerne, j'en prends une à deux fois par semaine, parfois je n'en éprouve pas le désir. Vous allez rentrer en contact avec

une autre dimension de vous-même, capable de concilier les désirs et le respect de votre corps, sans tomber dans des dépendances ou des addictions. Vous contacterez une joie nouvelle émanant d'une source de sagesse plus grande que le mental, la joie de vous respecter.

Chacun de nous est si différent, ce qui est bon pour l'un ne l'est peut-être pas pour un autre. Certains peuvent boire du café tous les jours sans aucun effet, d'autres en boivent et se sentent pris immédiatement de nausée, d'irritabilité, ont les dents qui jaunissent, etc. C'est pourquoi l'Écoute attentive de notre corps permet une compréhension et une estime de soi plus grande. Vous n'aurez plus par la suite à pratiquer des exercices particuliers, l'écoute deviendra naturellement une seconde nature, un second moi en vous.

I. LE BAIN DE PIEDS

Qu'il soit chaud ou froid, le bain de pieds agit au niveau sensoriel, nerveux, cutané et énergétique. Selon Omraam Aïvhanov le bain de pieds chaud favorise une bonne circulation des énergies au niveau du plexus solaire, qui peut alors les redistribuer dans tout le corps par les méridiens, cette circulation permet une régénération et un apaisement rapide. Il est recommandé de pratiquer le bain de pieds chaud le soir pour se détendre, se libérer de l'anxiété et s'endormir paisiblement. La température de l'eau pourra être entre 36 et 38 degrés, on n'excédera pas 20 minutes d'immersion. Vous pouvez ajouter des huiles essentielles d'orange douce ou de lavande pour augmenter la sensation de relaxation.

Le bain de pieds froid favorisera une bonne circulation sanguine dans les pieds et les jambes ainsi qu'une stimulation des fonctions cérébrales. Il serait préférable de le pratiquer en journée ou le matin.

Le bain de pieds avec du sel a pour vertu de détendre les muscles douloureux, de stimuler la circulation sanguine, d'exfolier la peau et la revitaliser.

J. L'ÉQUILIBRE ACIDO BASIQUE : L'ASSURANCE D'UNE BONNE SANTÉ

L'équilibre acido-basique désigne la balance et le rapport que notre corps cherche à maintenir entre les acides (les oxydants) et les bases (alcalinisantes). On peut évaluer le degré d'acidité du corps par le PH de l'urine, du sang, du plasma ou encore du tissu musculaire. Le PH d'un être humain se situe à 7,4. Le corps humain dans son intelligence cherche à maintenir en permanence cet équilibre essentiel au maintien de la santé et de l'équilibre général du corps.

Le corps évacue ses propres oxydants issus de son métabolisme par les organes d'élimination que sont les reins, la sueur, la respiration... Lorsque l'acidité présente dans le corps devient trop importante, il peine à maintenir l'équilibre et des symptômes divers peuvent apparaître comme la maladie, des problématiques de peau... Notre alimentation est notre premier allié à ce maintien essentiel de l'équilibre acido-basique. Ainsi il existe des aliments qui sont soit acidifiant, soit alcalinisant. Toute une grande partie de l'alimentation industrielle acidifie l'organisme pour des raisons diverses allant des conservateurs

présents, des colorants, de l'excès de gluten, de toxines. A l'inverse, une grande partie de l'alimentation naturelle comme les fruits, les légumes ont des propriétés alcalines.

Il est important d'observer dans nos vies quel type d'alimentation prédomine. Pour certains, une alimentation dégradée et acide ne posera pas de problème pendant des années mais elle pourrait, à un moment ou un autre, déclencher une maladie grave, conséquence d'une surcharge de toxines et d'oxydants dans le corps. D'autres auraient des symptômes plus fréquents leur rappelant la nécessité de corriger leur mode alimentaire. L'excès d'acides dans le corps peut entraîner un vieillissement prématuré.

Les exemples ci-dessous vous permettront une identification précise entre aliments acides et basiques. Nous pouvons constater que ça n'est pas parce qu'un aliment a un goût acide qu'il est pour autant acidifiant pour l'organisme, c'est parfois le contraire, comme par exemple le citron qui possède des propriétés alcalinisantes.

FRUITS ALCALINISANTS :

Citron, pamplemousse, banane, raisin sec, abricot doux, datte, amande, noix de Brésil, olive noire (à l'huile)...

FRUITS ACIDIFIANTS :

Ananas, kiwi, mandarine, groseilles, fraises acidulées...

LÉGUMES ALCALINISANTS :

Tous les légumes verts, légumes colorés, pomme de terre...

LÉGUMES ACIDIFIANTS :

Tomates et aubergines essentiellement.

ALIMENTS TRÈS ACIDIFIANTS :

Le café, le chocolat, le sucre blanc, le pain blanc, la farine blanche, l'alcool, les sodas, certains fromages, les eaux gazeuses, la moutarde, la mayonnaise...

Il ne faudrait pas imaginer que la seule source d'acides soit liée à l'alimentation. Malheureusement il existe de nombreux facteurs favorisant l'oxydation du corps. La pollution, les ondes électro-magnétiques, le manque de lien à la terre, les impressions négatives (films violents, pornographiques, certaines musiques...). Le stress est également une source d'oxydation majeure, il entraîne tellement de dépenses énergétiques au niveau de l'organisme qu'il peut provoquer une oxydation des tissus et un vieillissement prématuré pouvant même déclencher certains cancers.

« Le stress oxydant déprime le système immunitaire. C'est donc un cercle vicieux : le système immunitaire étant déprimé, il y a davantage d'infections, donc davantage de stress oxydant, et ainsi de suite. »

Professeur Luc Montagnier - Science de la conscience 34

Nos émotions négatives comme la colère, la rancune, la haine, la rage, sont autant d'éléments qui provoquent un trop plein d'acidité dans nos organismes. Un intérêt supplémentaire pour s'engager dans un travail de transformation et de compréhension de nos émotions négatives.

Le processus de dissolution et d'évacuation des acides nécessite plusieurs paramètres. Pour faire simple, l'organisme cherche à neutraliser un acide par les minéraux, puis l'évacue par les organes d'élimination, notamment par l'eau ingérée sous une forme d'infusion ou d'eau courante. Cependant lorsque l'apport minéral est insuffisant, il peut pomper dans nos réserves que constituent les os, les dents, les bulbes pilaires des cheveux... Certaines calvitie précoces chez les hommes ou problématiques dentaires peuvent être l'indication d'un trop plein d'acidité dans l'organisme. Nous allons voir par la suite l'ensemble des symptômes liés à un mauvais équilibre acido-basique.

Les femmes ont un avantage sur les hommes de pouvoir se dégager d'une partie de leur acidité par le sang évacué lors des menstruations. C'est pourquoi parfois à la ménopause, certaines femmes voient apparaître de nombreux symptômes qui restaient pourtant sous-jacents du fait de l'élimination des acides par les règles. Il est donc d'autant plus important d'être informé sur la physiologie évolutive de l'organisme pour corriger certaines habitudes facilitant un trop plein d'acidité.

Lorsque l'organisme est surchargé en acides, il peut déclencher une forme pathologique appelée l'acidose. Dans ce cas il sera essentiel de corriger son alimentation mais également certaines habitudes de vie.

LES SYMPTÔMES DE L'ACIDOSE

Une multitude de symptômes que vous ressentez au quotidien sont potentiellement liés à un excès d'acidité :

- Crises de goutte, rhumatismes, arthrite, polyarthrite, arthrose
- Ostéoporose, tendance aux fractures et lenteur de consolidation
- Tendinites, douleurs articulaires migrantes, névrites
- Aphtes sur les lèvres et dans la bouche, fissures au coin des lèvres
- Salive acide, gencives enflammées
- Renvois acides (régurgitations), brûlures d'estomac, ulcères, calculs rénaux et vésicaux,
- Urine acide, irritation de la vessie
- Problèmes de peau (boutons, eczéma, herpès),
- Peau rouge et irritée dans les régions à forte sudation (plis, ceinture)
- Urticaire, démangeaisons, fissures et crevasses
- Ongles qui s'amincissent, se dédoublent et se cassent, taches blanches sur les ongles
- Cheveux ternes, secs
- Rhumes, sinusites, otites, bronchites chroniques
- Maux de tête et migraines
- Douleurs sciatiques, tendance au lumbago, torticolis
- Sensation de brûlure ou de démangeaisons de l'anus
- Crampes musculaires, tendance à la spasmophilie, aux courbatures
- Baisse du système immunitaire
- Fatigue, manque constant d'énergie, fréquents « coups de pompe »
- Frilosité, sensation de froid intérieur, mauvaise circulation, engelures
- Perte de l'entrain, de la joie de vivre, tristesse
- Sensation de membres lourds
- Nervosité, irritabilité, tendance dépressive.

CONSEILS PRATIQUES POUR MAINTENIR L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

1. Préservez votre santé en veillant à manger, dans le calme, des aliments biologiques essentiellement alcalins.
2. Nourrissez-vous d'impressions positives en prenant du temps dans la nature, en regardant et écoutant des choses belles et ressourçantes.
3. Pratiquez une méditation par jour et pensez à prendre quelques respirations profondes au cours de vos journées.
4. Buvez régulièrement des tisanes dépuratives et un litre et demi d'eau plate par jour.
5. Veillez à un apport suffisant de minéraux. Dans le doute, consultez un naturopathe confirmé qui vous apportera des conseils individuels.
6. Faites des cures sans sucre blanc, sans alcool ni café lorsque vous identifiez des symptômes ou fragilités pouvant résulter d'une acidose.
7. Pratiquez une activité artistique (danse, peinture, musique...)

Pour aller plus loin : La santé par la dépuración - L'équilibre acido-basique - Docteur Peter Jentschura et Josef Lohkämper - Ed° DANGLES

K. PRÉSERVER SA MICROBIOTE INTESTINALE : L'ENJEU CRUCIAL DU XXIème SIÈCLE

Dans les profondeurs de notre intestin réside un écosystème complexe mais vital : la microbiote intestinale, constituée de milliards de micro-organismes tels que les bactéries, les champignons et les virus non pathogènes. Cette communauté microbiologique joue un rôle essentiel dans notre santé globale, influençant non seulement notre digestion, mais également notre santé mentale et émotionnelle. Cependant, nos modes de vie modernes perturbent souvent cet équilibre délicat, avec des conséquences désastreuses pour notre bien-être.

L'Équilibre Fragile de la Microbiote Intestinale

La microbiote intestinale fonctionne comme un écosystème dynamique, où chaque micro-organisme a un rôle spécifique à jouer dans le maintien de l'homéostasie. Ces bactéries bénéfiques aident à digérer les aliments, synthétiser des vitamines, renforcer le système immunitaire et même réguler les neurotransmetteurs qui influencent notre humeur et notre cognition.

Cependant, nos sociétés modernes sont le théâtre d'une multitude de facteurs perturbateurs pour cette microbiote délicate. Des régimes alimentaires riches en aliments transformés et pauvres en fibres, l'utilisation excessive d'antibiotiques, le stress chronique, la pollution

environnementale et même la sédentarité peuvent tous altérer cet équilibre microbiologique précieux.

Conséquences des Perturbations Microbiennes : Les perturbations de la microbiote intestinale sont associées à une variété de problèmes de santé, tant physiques que mentaux. Sur le plan physique, des déséquilibres microbiens peuvent contribuer au développement de troubles digestifs tels que le syndrome de l'intestin irritable, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin et même l'obésité. Pourtant, les répercussions ne se limitent pas au corps. Des études émergentes suggèrent que les déséquilibres microbiens peuvent également jouer un rôle dans les troubles psychiatriques tels que l'anxiété, la dépression et même l'autisme. Les neurotransmetteurs produits par les bactéries intestinales, tels que la sérotonine et le GABA, influencent directement notre état émotionnel et mental. **Préserver l'Équilibre Microbien**

Face à ces défis, il est impératif de prendre des mesures pour préserver et restaurer l'équilibre de notre microbiote intestinale. Adopter une alimentation riche en fibres, en prébiotiques et en aliments fermentés peut favoriser la croissance des bonnes bactéries intestinales. Limiter l'utilisation d'antibiotiques à bon escient et trouver des moyens de gérer le stress sont également essentiels pour protéger notre microbiote. De plus, des approches novatrices telles que les probiotiques et les prébiotiques peuvent être utiles pour restaurer la diversité microbienne et favoriser un environnement intestinal sain. La recherche continue dans ce domaine promet de nouvelles avenues pour soutenir la santé globale en ciblant la microbiote intestinale.

Conclusion : Retrouver l'Harmonie Microbienne

En conclusion, la microbiote intestinale joue un rôle crucial dans notre santé physique, mentale et émotionnelle. Les perturbations de cet écosystème délicat par les modes de vie modernes peuvent avoir des conséquences dévastatrices pour notre bien-être. En reconnaissant l'importance de préserver notre microbiote et en prenant des mesures pour soutenir son équilibre, nous pouvons favoriser une santé optimale à tous les niveaux.

Documentaire à voir : Les pouvoirs fabuleux du ventre.

L. PRÉSERVER SES YEUX: UN AUTRE ENJEU POUR L'AVENIR

Dans un monde où les écrans sont omniprésents, préserver sa vue est devenu un enjeu de santé majeur. Que ce soit pour le travail, les loisirs ou la communication, nos yeux sont sollicités en permanence par les écrans d'ordinateurs, de téléphones et de tablettes. Or, cette exposition prolongée peut entraîner fatigue visuelle, sécheresse oculaire, troubles de la concentration et même une dégradation de la vue sur le long terme. L'un des premiers effets de cette surexposition est la fatigue visuelle, caractérisée par des maux de tête, une vision floue et des douleurs oculaires. La lumière bleue émise par les écrans joue un rôle particulièrement nocif en perturbant notre rythme biologique et en favorisant l'insomnie. De plus, le manque de clignement des yeux lors de l'utilisation prolongée des écrans entraîne une sécheresse oculaire, ce qui peut provoquer des irritations et un inconfort persistant.

Pour préserver notre vue, quelques gestes simples peuvent être adoptés au quotidien. La règle du 20-20-20, par exemple, recommande de faire une pause toutes les 20 minutes en regardant un objet situé à environ 6 mètres) pendant 20 secondes. De même, l'éclairage de l'environnement doit être bien ajusté afin d'éviter les reflets et les contrastes excessifs qui fatiguent les yeux. L'ergonomie du poste de travail est également essentielle : un écran mal positionné ou une posture inadéquate peuvent accentuer la tension oculaire et musculaire.

L'alimentation joue aussi un rôle clé dans la santé oculaire. Une alimentation riche en antioxydants, en oméga-3 et en vitamines A, C et E contribue à maintenir une bonne vision. Des aliments comme les carottes, les épinards, les poissons gras et les agrumes sont particulièrement bénéfiques. Enfin, des examens réguliers chez un ophtalmologiste permettent de détecter d'éventuels troubles visuels et d'adapter la correction si nécessaire. La prévention reste le meilleur moyen d'éviter des problèmes de vision plus graves à l'avenir.

Dans un monde où nos yeux sont constamment sollicités, il est essentiel d'en prendre soin dès aujourd'hui. En adoptant de bonnes habitudes et en limitant les facteurs de stress visuel, nous pouvons préserver notre santé oculaire et garantir un meilleur confort de vie. Je vous recommande le livre de Meir SCHNEIDER « soignez vos yeux naturellement » aux éditions MACRO. L'histoire de l'auteur est bouleversante et d'une résilience inspirante. Vous pouvez également écouter sur ma chaîne youtube « écouter pour être » mon livre et les méditations sur le yoga des yeux. Voici quelques exercices possibles issus de sa méthode complète :

1. Le Palming (repos des yeux)

- Asseyez-vous confortablement et frottez vos mains pour les chauffer.
- Couvrez vos yeux avec vos paumes sans exercer de pression.
- Respirez profondément et détendez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Imaginez un noir profond pour reposer votre nerf optique.
-

2. Le Clignement Conscient

- Clignez des yeux doucement et régulièrement toutes les 2 à 3 secondes.
- Cet exercice prévient la sécheresse oculaire et améliore la lubrification des yeux.

3. Le Balancement (Swaying)

- Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés.
- Balancez doucement votre corps de gauche à droite en fixant un objet lointain.
- Cet exercice favorise la détente des muscles oculaires et la perception du mouvement.

4. L'Exposition à la Lumière Naturelle

- Fermez les yeux et exposez-les doucement à la lumière du soleil (sans regarder directement le soleil).
- Tournez lentement la tête de gauche à droite pour uniformiser l'exposition.
- Cet exercice aide à activer les cellules rétinienne.

5. Le Bâton Suiveur

(Tracking avec un crayon ou un bâton)

- Prenez un crayon et tenez-le à bout de bras.
- Déplacez-le lentement de haut en bas, de gauche à droite en le suivant des yeux sans bouger la tête.
- Cet exercice améliore la coordination œil-cerveau

6. Exercice de Vision Périphérique :

Amélioration et Bienfaits pour les Yeux

L'exercice de vision périphérique est une pratique précieuse pour préserver et améliorer la santé oculaire. Il permet de détendre les muscles des yeux, d'élargir le champ visuel et de réduire la fatigue visuelle liée aux écrans et à la concentration excessive sur un point fixe.

Bienfaits pour la Vision :

- **Diminution de la fatigue oculaire** en relâchant la tension liée à une vision focalisée prolongée.
- **Amélioration de la perception globale**, réduisant la vision "tunnel" causée par le stress ou une surexposition aux écrans.
- **Stimulation des muscles oculaires**, renforçant leur souplesse et leur réactivité.
- **Prévention des troubles de la vision**, notamment en complément d'exercices pour lutter contre la presbytie ou la myopie fonctionnelle.

Déroulement de l'Exercice :

1. Adopter une posture détendue

- Asseyez-vous ou tenez-vous debout avec le dos droit.
- Relâchez vos épaules et adoptez une respiration calme et fluide.

2. Fixer un point central

- Regardez un objet situé droit devant vous, à hauteur des yeux.
- Laissez votre regard détendu, sans crispation.

3. Élargir la conscience du champ visuel

- Sans bouger les yeux, prenez conscience des objets situés à gauche et à droite.
- Progressivement, essayez d'intégrer aussi ce qui se trouve au-dessus et en dessous du point focal.

4. Tester l'étendue de votre vision périphérique

- Étendez vos bras sur les côtés et bougez lentement vos doigts.
- Notez jusqu'où vous pouvez percevoir le mouvement sans tourner les yeux.

5. Dynamiser la vision périphérique

- Répétez l'exercice en clignant des yeux doucement pour maintenir l'hydratation oculaire.
- Vous pouvez aussi intégrer des mouvements légers de la tête tout en conservant la perception élargie.

Conseils Pratiques :

- Pratiquez cet exercice plusieurs fois par jour, surtout après un temps prolongé devant un écran.
- Clignez régulièrement des yeux pour éviter la sécheresse oculaire.
- Alternez les distances d'observation (près et loin) pour entraîner votre capacité d'adaptation.

En intégrant cet exercice à votre routine, vous favorisez une vision plus détendue, plus efficace et plus résistante aux agressions visuelles du quotidien.

« L'exercice est la clé non seulement de la santé physique, mais aussi de la tranquillité d'esprit. »

Nelson Mandela

3. 100 % GAGNANT ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

A. L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE DE BASE POUR RESTER EN FORME

Si vous n'êtes pas un grand sportif, une grande sportive, vous parviendrez par le programme 100% gagnant à pratiquer une base d'entraînements quotidiens pour entretenir votre santé et votre bien-être sans avoir à vous forcer ou vous fixer des buts inatteignables. L'important pour le corps est de l'utiliser dans sa globalité pour maintenir son activité au meilleur niveau, que ce soit musculaire, articulaire ainsi qu'au niveau métabolique et organique.

Cette manière de procéder m'est venue alors que je ne parvenais pas à maintenir une régularité dans mes pratiques sportives et mon entretien physique. Je décidais donc d'un objectif que j'allais progressivement faire évoluer à 100 (séries, mouvements de répétitions d'un exercice), même si cela me prendrait plusieurs années. Et ce fut le cas, il ne fallut pas moins de quatre années pour stabiliser mon entraînement comme indiqué ci-dessous.

Tout ce qui va être abordé est un ensemble de propositions qu'il vous faudra peut-être adapter à votre personnalité, vos capacités physiques. Quoi qu'il en soit, l'important est d'être en accord avec vous-même dans vos décisions. Respecter vos engagements, être loyal à vos décisions, va vous donner une force phénoménale que vous n'avez peut-être jamais contactée réellement. C'est vous le maître, alors soyez bienveillant, fort et ferme à la fois. Optez pour des petits objectifs et augmentez très progressivement.

La méthode est simple et vous n'aurez besoin que de peu d'appareillages pour la mettre en pratique. Dans un premier temps, nous allons considérer le groupe musculaire du bas du corps et celui du haut du corps qui

seront alternés un jour sur deux. L'objectif consiste à atteindre des séries de 100 % d'engagement atteint.

a. Jour 1- Travail du bas du corps

J'utilise simplement trois exercices de base, c'est-à-dire que ces trois exercices sont mes références de pratique. Lorsque j'ai plus de temps ou que je le souhaite, je peux en ajouter d'autres, cependant ma base est celle-ci. Vous allez constater que ces exercices prennent en tout et pour tout au maximum 15 à 20 minutes, nous pouvons soit les faire successivement, soit répartis entre nos activités quotidiennes. L'important étant de pratiquer une base d'exercices sur laquelle notre loyauté et notre volonté saurons être fidèles à l'engagement que nous avons pris avec nous-mêmes. Mieux vaut déterminer un petit objectif faisable qu'un grand où nous abandonnerons.

Les exercices du bas du corps proposés

1. Echauffement des genoux (30 secondes à une minute)
2. 100 squats (4 minutes maxi)
3. 100 levers du corps par les mollets sur la pointe des pieds (3 minutes maxi)
4. Etirements (3x7) x 3 debout 3x7 au sol en janu sirsasana et 3x7 en ouverture faciale (4 à 6 minutes)

1. L'échauffement des genoux.

Il est important d'échauffer les genoux à la manière des aikidokas pour mettre en mouvement cette articulation.

L'échauffement se pratique en 3 étapes de la manière suivante :

Étape 1

On pose les mains sur ces genoux fléchis et en contact et on fait partir les articulations sans forcer vers les extérieurs de droite à gauche et en repassant par le milieu 6 à 10 fois.

Étape 2

On garde les mains en contact avec les genoux fléchis et joints et on fait des mouvements vers la gauche et vers la droite de sorte à orienter les genoux dans ces deux directions opposées puis en les ramenant au centre, dans cet exercice les genoux ne restent pas en contact. On effectue le mouvement 6 à 10 fois.

Étape 3

On frotte les genoux avec les mains comme pour les réchauffer puis on se redresse en respirant profondément une à deux fois.

2. Les Squats et levers du corps

Les 100 squats et les 100 levers du corps sont fractionnés en 4x25, 2x50 ou 10x10

Ceci constitue un objectif, si cela est trop difficile il faudra partir sur un objectif de 50 de chaque exercice à votre convenance. Par la suite, nous pouvons ajouter un peu de poids, au maximum 10kg pour notre objectif d'entretien corporel. Ces poids peuvent être deux haltères.

Les squats :



Les squats sont des exercices complets pour travailler les jambes, avec une action spécifique sur les muscles fessiers, les quadriceps, les muscles ischio-jambiers, les adducteurs.

La technique est relativement simple et je la préconise sans port de charge sur les épaules.

Ecarter les pieds légèrement au-delà de la largeur des épaules puis commencez vos séries en fléchissant vos jambes. En descendant vous pouvez aligner vos bras sur un plan horizontal comme sur le dessin. Veillez à ce que votre centre de gravité ne parte ni vers l'arrière ni vers l'avant pour protéger vos genoux. Je recommande de garder la tête dans l'alignement du dos lors de la descente pour éviter des tensions inutiles dans la nuque. Ainsi votre tête s'inclinera légèrement pour respecter l'alignement de votre nuque avec le dos.

Les séries sont faites en se relevant et en retrouvant sa verticale. Si vous pratiquez 4 séries de 25 squats, veillez à

faire une pause de 1 à 2 minutes entre chaque au début de votre entraînement.

Variante : Vous pouvez vous exercer avec le temps à rapprocher davantage les pieds et à porter des haltères de 3 à 5 kg en plus.

Les levers du corps en extension sur la pointe des pieds :



Après avoir travaillé le haut des jambes avec les squats, nous pouvons travailler les mollets et le renforcement des chevilles simplement en nous mettant sur la pointe des pieds en redescendant 25 fois de suite sur 4 séries.

Variante : J'utilise une marche qui me permet de faire descendre les talons sous un niveau plat quand je redescends pour étirer la cheville à l'opposé de la montée.

Vous pouvez procéder de différentes manières lorsque vous effectuez cet entraînement de vos jambes et suivant le temps dont vous disposez. Par exemple après avoir fait 25 squats vous pouvez passer directement à une série de 25 de levers du corps sur la pointe des pieds et alterner ainsi l'ensemble des séries. Vous aurez ainsi en quelques

minutes entretenu la musculature et la tonicité de vos jambes de manière complète.

3. Les étirements

Les étirements utilisent une respiration spécifique. Pendant plusieurs années, je mettais un chronomètre et un temps défini, j'ai fait évoluer avec un comptage de respiration et une expiration sur laquelle nous nous étirons.

1^{er} étirement

Debout jambes écartées au-delà de la largeur du bassin, pieds parallèles.

Le buste se penche vers l'avant, et nous expirons lentement et profondément en amenant les mains le plus proche du sol sans plier les genoux. On remonte légèrement sur chaque inspiration pour se détendre. On pratique de cette manière sur sept respirations.

2ème étirement

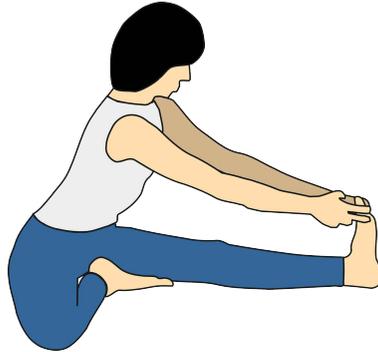
Même exercice avec les pieds écartés de la largeur du bassin

3ème étirement

Même exercice avec les pieds en contact.

4ème étirement

Assis au sol dans une posture appelée dans le yoga « janu sirsasana ».



Nous étirons les bras vers le ciel, puis nous allons chercher le plus loin possible devant soi sur l'expiration, on pose nos mains au niveau du mollet ou en attrapant notre pied puis on va procéder comme précédemment, sur chaque expiration on étire, sur les inspirations on relâche. 7 fois d'un côté puis nous changeons de côté.

5ème étirement

Assis au sol, les jambes écartées le plus possible latéralement sans forcer, on pratique la respiration spécifique d'étirement sept fois en allant chercher le plus loin possible avec nos mains posées sur le sol devant soi.

Variante à rajouter dans ce 5ème étirement suivant le temps dont on dispose, on pratique l'étirement en amenant nos mains sur une jambe en les rapprochant le plus possible des chevilles ou en attrapant le pied, puis on fait de même sur l'autre jambe en position grand écart facial.

b. Jour 2- travail du haut du corps

La partie haute du corps est constituée de plusieurs groupes musculaires : les bras, les pectoraux, les dorsaux, la ceinture abdominale.

Les exercices proposés pourront être faits dans l'ordre qui vous convient, à part l'échauffement bien entendu. Je rappelle que les objectifs de 100 ne sont pas une fin en soi, la priorité est l'atteinte de 100% de son objectif déterminé. De plus suivant vos besoins, votre temps, vos capacités, vous pouvez retirer les tractions de votre programme, c'est un plus bien entendu, mais qui demande d'avoir proche de chez soi ou à disposition une barre de traction.

1. Echauffement du haut du corps (1 minute)
2. Les pompes (5 à 8 minutes)
3. Les tractions (5 à 10 minutes) ou poids haltères
4. Exercices abdominaux (100) (4 minutes)
5. Wall Slide. (1min)

1. Echauffement du haut du corps

- On entrelace les doigts et on effectue des rotations avec les poignets de gauche à droite et on inverse le sens sans bouger les bras

- On ramène les mains au niveau de la poitrine, paumes parallèles au sol, coudes à hauteur des mains. On ouvre les avant-bras et les bras de manière à avoir les bras à l'horizontale. On répète quelques fois en cherchant à ramener les mains loin vers l'arrière.

- On étire les bras vers le haut comme si on cherchait à attraper quelque chose le plus loin possible en hauteur sur l'expiration. Deux à trois fois.

2. Les pompes

J'utilise depuis deux types de pompes en surélevant mes pieds sur une table basse ou une chaise, je me sens beaucoup mieux ainsi du fait que je peux vraiment étirer davantage la ceinture scapulaire, évitant un repli des épaules vers l'avant. Les pectoraux ainsi travaillent sur leur globalité sans exagérer le haut ou le bas de ce muscle large.

Pompe 1 (Objectif 4x5, 4x15 à 4x25)

Les bras sont écartés au-delà de la largeur des épaules, pieds joints sur le sol ou surélevés, le corps sur un plan horizontal. Je descends jusqu'en bas et repousse le sol en veillant à avoir le dos droit.

Il est important de ne pas être cambré.

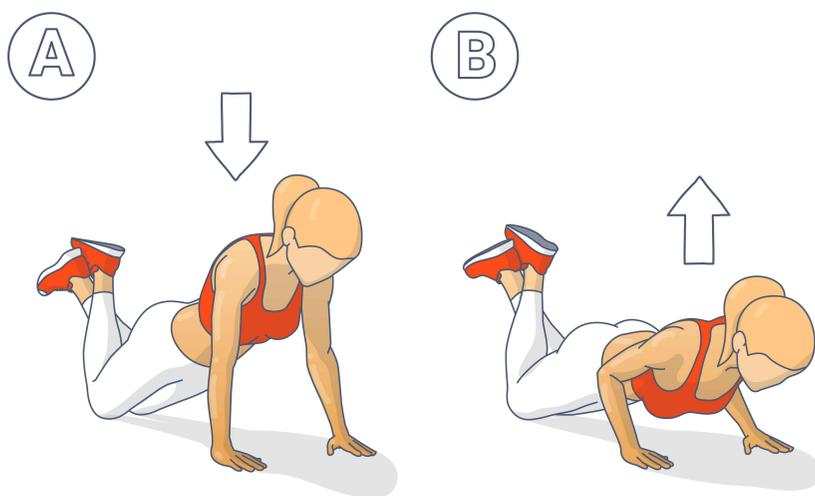


Pompe 2 (Objectif 4x5, 4 x 10 à 4x15)

J'utilise en deuxième technique de pompes, les pompes dites en diamant. Les mains sont rapprochées, les doigts pointent vers la ligne du front de votre tête, et les poignets sont ouverts à 45° environ. Pour ma part je fais une série de pompes 1 enchaînée à une série de pompes 2 et je prends une pause de 45 secondes à 2 minutes environ avant de reprendre.

Variante en cas de difficulté à effectuer ce type de pompes :

Garder les genoux et les pieds au sol, amener les mains au sol écartées légèrement au-delà de la largeur des épaules, repousser le sol en soulevant tout le buste. On doit ressentir que la poussée des bras porte tout le haut du corps. Vous pouvez ainsi décider de vos séries (4x 5... 10 pour aller vers 4 x25)



3. Les tractions (en plus des pompes si vous souhaitez intensifier votre pratique)

Les tractions sont intéressantes pour travailler tout le haut du corps, les muscles dorsaux, les biceps et avant-bras. J'ai atteint un objectif de 100 tractions fractionnées après quatre ans d'entraînement progressif. (10x8 +4x5)

J'utilise deux types de tractions :

Traction 1 : Barre avec les bras écartés au-delà de la largeur des épaules. Mains posées sur la barre.

Il est nécessaire de commencer très progressivement :
Par exemple : 3x2 ; 3x6 ; 3x8 ; 3x10...

Traction 2 : Barre avec les bras légèrement écartés, mains posées sous la barre

Les séries se font également de manière progressive comme cité précédemment.

Nous pouvons utiliser des séries de la traction 1 puis poursuivre avec des séries sur les tractions 2 ou choisir l'une ou l'autre suivant notre objectif déterminé. Entre deux séries, nous faisons une pause de une à deux minutes

Variante : si vous ne possédez pas de barre de traction chez vous ou dans un parc à proximité, vous pouvez en plus des pompes travailler les bras avec des haltères.

4. les exercices abdominaux

Vous pouvez utiliser jusqu'à quatre exercices différents dans ce programme pour votre ceinture abdominale

1. Position semi-assise, le crunch portefeuille 1x25,1x30

On a les chevilles ramenées vers les fessiers, les mains posées au sol vers l'arrière, tout en maintenant le buste droit, on fait un mouvement vers la droite des pieds en étirant les jambes puis vers la gauche

1.



2.



3.



4.



2. Planche dynamique sur le côté 2X25 ; 2X30

Le corps en position latérale, l'avant-bras porte le corps, on fait des mouvements du bas vers le haut de l'oblique externe, une série de 25 et on change de côté.



3. Relevé du buste 1x25

Le dos couché au sol, les mains croisées derrière la tête, les genoux repliés. On ramène la tête et le buste vers l'avant en conservant les pieds au sol.



4. Planche droite de 1 à 3 minutes

Les avant-bras posés au sol soutenant le corps sur un plan horizontal, la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.



5. Le Wall slide et/ou le cobra



Le wall slide

Voici un exercice simple qui vous permettra de conserver une colonne vertébrale en bonne santé et de corriger la position vers l'avant des épaules que l'on appelle communément « cyphose ». Depuis plusieurs décennies maintenant, la tendance à se voûter s'accroît avec nos téléphones portables, la sédentarité, le travail ou le temps passé devant les écrans, mais également le manque d'activité physique. Un exercice essentiel pour bien préserver sa colonne vertébrale.

1. Placez-vous dos contre un mur, genoux pliés en veillant à ce que toute la surface du dos touche le mur suivant vos possibilités.
2. Monter les coudes à hauteur de la partie supérieure de l'abdomen en cherchant à plaquer les avant-bras contre le

mur de telle sorte que le dos de votre main soit en contact avec le mur.

3. Vérifier que votre dos garde le contact avec le mur et effectuer un cercle des mains vers le haut de la tête en veillant à conserver les avant-bras le plus longtemps possible en contact avec le mur. Effectuer ce geste en expirant, et inspirer en reprenant votre position initiale.

Je vous recommande de faire trois séries de dix de cet exercice.

Lien Youtube recommandé :

<https://www.youtube.com/watch?v=h0EPpod2xxo>

Le cobra (Bhujangasana)



Le cobra est une posture de yoga qui permet un étirement de toute la colonne vertébrale. Sa technique est simple mais demande un certain entraînement pour en ressentir un bien-être et un confort. Sa pratique permet un étirement en flexion arrière de toute la colonne vertébrale et dégage les épaules vers l'arrière pour conserver un bon positionnement du dos. Le cobra tonifie les muscles des bras, de la poitrine et des dorsaux. Il donne de la volonté, de la puissance et de l'assurance.

1. Mettez-vous à plat sur le sol, ventre à terre, les mains sous les épaules, les coudes pointent vers le ciel et sont rapprochés. Le front est au sol.

2. Déroulez lentement la tête vers le ciel puis en repoussant les mains du sol, ramener les épaules vers l'arrière, vous soulevez le haut du corps le plus loin possible sans forcer. Il faut veiller à ce que le mouvement ne parte pas des lombaires mais bien du haut du corps.

3. Restez trois à six respirations profondes dans cette posture puis redescendez lentement.

4. Renouvelez une à deux fois cet exercice.

Je pratique le cobra avec une respiration qui me permet de monter étape par étape. Par exemple, je déroule lentement la tête sur une ou deux respirations et en faisant une pause, je monte un peu plus haut à chaque fois jusqu'à atteindre une élévation maximum.

B. LA SALUTATION AU SOLEIL DU HATHA YOGA

Si les propositions précédentes qui font intervenir des pompes, des exercices abdominaux, des squats ne vous conviennent pas, ou bien que vous ayez le besoin d'une alternative à votre programme d'entretien physique, je vous propose la pratique de la salutation au soleil.

La salutation au soleil permet d'étirer et d'entretenir tout le corps en un seul exercice. Elle est composée de 12 postures qui se succèdent dans un rythme qui peut être plus ou moins rapide suivant notre intention de travail (détente/contemplation ou dynamisme et endurance)

Alternant flexions arrière et flexions avant, tous les groupes musculaires et articulaires sont mobilisés en plus du développement de la souplesse du corps.

L'idéal est de pratiquer 12 salutations au soleil pour en retirer les bienfaits dans le cadre d'un entretien quotidien du corps. Pratiquée avant d'entreprendre votre journée elle éveillera tout votre corps avec une sensation de bien-être général. Pratiquée en fin de journée, elle vous permettra de retrouver vos sensations physiques et de faire circuler harmonieusement l'énergie dans votre corps ou encore de détendre les tensions inutiles s'étant formées au cours de votre journée.



Les 12 Postures de bases :

1. Namaskar

Debout, pieds joints, mains jointes devant la poitrine.

2. Urdhva hastasana

Inspirez en étirant les bras vers le haut, le dos en extension (en ouvrant les épaules, attention à votre cambrure lombaire) les jambes bien tendues et le regard vers le haut. Conscience des pieds en contact avec le sol.

3. Uttanasana

Expirez en vous penchant en avant, cherchez à aller le plus possible avec vos mains vers l'avant, amenez la tête

vers les genoux, les mains au sol de chaque côté des pieds, pliez les genoux si nécessaire.

4. **Ardha Anjaneyasana**

Inspirez, amenez la jambe droite tendue vers l'arrière, genou au sol (à la deuxième salutation on alternera jambe gauche), le dos bien droit, la jambe de devant fléchie, le regard vers l'avant.

5. **Chaturanga**

Retenez la respiration pour amener la deuxième jambe vers l'arrière, le corps forme une planche bras tendus, mains à plat sur le sol.

6. **Chaturanga dandasana**

Expirez et descendez genoux, poitrine, front en contact avec le sol.

7. **Bhujangasana**

Inspirez en relevant le buste (dos arqué vers l'arrière) les bras tendus, les épaules abaissées, le regard vers le haut et les jambes tendues sur le sol. Voir description plus détaillée abordée précédemment.

8. **Adho muka svanasana**

Expirez en prenant appui avec les orteils dans le sol, élevez le bassin vers le haut, en position de chien tête en bas (« V » inversé), poussez les talons vers le sol, la tête vers le bas, le dos en extension.

9. **Ardha anjaneyasana**

Inspirez en amenant le pied droit entre les mains pour vous retrouver en position 4.

10. Uttanasana

Expirez en amenant la deuxième jambe vers l'avant, les genoux sont fléchis, la tête au niveau des genoux dans la position 2.

11. Urdha hastasana

Inspirez en joignant les mains vers l'avant et en étirant les bras vers le haut et l'arrière pour se retrouver en position 3.

12. Namaskar

Expirez en ramenant les mains jointes devant le sternum, retour à la position initiale.

« Tu ne dois pas contrôler tes pensées. Tu dois juste arrêter de les laisser te contrôler. »

4. 100 % GAGNANT PERFORMANCE MENTALE

A. L'ÉQUILIBRE PSYCHIQUE

100 % GAGNANT

Dans notre société, l'activité mentale est au premier plan de l'activité humaine de par le développement des temps occupés sur les écrans d'ordinateur, de téléphone, de télévision ou encore de tablettes. Si certains prétendent que nous ne sommes plus au temps des Amish, il faut cependant considérer que ces nouveaux moyens technologiques et matériels n'ont pas toujours un effet sain sur notre équilibre. N'oublions jamais l'importance d'équilibrer la triade qui nous compose – centre physique - centre émotionnel - centre intellectuel – au risque de subir un déséquilibre intérieur.

Cette activité psychique surabondante, nous la subissons tous de plein fouet si nous n'y prenons garde. Dès le lever du jour lorsqu'on allume notre smartphone, dans les transports en commun lorsqu'on navigue à nouveau sur notre smartphone, dans une salle d'attente, en marchant, en mangeant même avec son téléphone, le soir en regardant une série ou un film, la journée qui se passe devant un écran pour ceux pour qui l'ordinateur est l'outil principal de travail.

Cela a pour effet de créer progressivement une surcharge mentale rendant l'activité psychique hors de contrôle. D'ailleurs, nous voyons apparaître des phénomènes de plus en plus précoces de troubles de l'anxiété, de l'attention, de nervosisme, de stress, d'actions compulsives, de psychopathologies bénignes ou graves.

Selon l’OMS :

À l’échelle mondiale, un jeune âgé de 10 à 19 ans sur sept souffre d’un trouble mental, ce qui représente 13 % de la charge mondiale de morbidité dans cette tranche d’âge.

La dépression, l’anxiété et les troubles du comportement sont parmi les principales causes de morbidité et d’invalidité chez les adolescents.

Le suicide est la quatrième cause de mortalité chez les jeunes âgés de 15 à 19 ans.

Lorsque les troubles mentaux des adolescents ne sont pas pris en charge, les conséquences se font sentir jusqu’à l’âge adulte, ce qui nuit à la santé physique et mentale et limite la possibilité de mener une vie épanouissante à l’âge adulte.

La structuration et l’équilibre de notre activité mentale dépend de multiples facteurs :

Pour que notre activité psychique soit équilibrée, il nous faut un apport d’actions physiques suffisant au cours de notre journée. Prenons l’éducation telle qu’elle est instaurée dans le système public depuis un siècle environ.

Les enfants, dès le plus jeune âge, doivent immobiliser leur corps pendant des heures derrière un bureau et passent 80 % de leur journée à mobiliser leur mental. Nous avons banalisé le fait qu’un enfant calme, docile, discret, concentré, sagement assis à sa table soit un signe d’intelligence et de santé évident tandis que l’enfant qui ne tient pas en place et manifeste le besoin d’être actif

avec un comportement inapproprié serait un enfant qui ne serait pas normalisé et intelligent, et ne pourrait prétendre à de hautes études.

Cette analyse toute faite convient bien à une éducation qui place l'activité mentale au premier plan de l'humain en délaissant le corps.

Je n'ai pas besoin d'avoir fait de hautes études pour considérer que le corps humain, sur des millions d'années, s'est construit par ce que Maria Montessori appelait « l'intelligence de la main ». C'est en fait l'action des mains qui a construit et élaboré le cerveau au plus haut point. Ceci est un fait facilement vérifiable par les sciences naturelles.

Si nous enlevons et retirons toute activité physique et manuelle de l'éducation en mettant nos enfants le plus tôt possible devant des écrans, nous construirons une humanité de fous, de névrotiques, d'anxieux, de déprimés, des têtes pensantes dénuées de toutes possibilités d'interactions dans le réel. Il faudrait très tôt construire une éducation sur la liberté de mouvement telle qu'elle est mise en place dans la pédagogie Montessori. Les enfants peuvent bouger librement de leur table dans le respect des autres, et effectuer leur travail en atteignant des niveaux scolaires tout aussi performants que dans l'éducation publique avec la seule différence que c'est leur corps qui n'a pas été contraint à l'immobilité. Il s'en suit certainement une meilleure construction psychomotrice, une plus grande liberté intérieure se traduisant par une activité mentale moins étreinte à l'absorption et au gavage de connaissances.

Ma position sur l'éducation est assez tranchée, elle va davantage dans le sens des éducations alternatives qui offrent des perspectives beaucoup plus respectueuses de l'évolution de l'homme quand on ne place pas l'intellect au seul plan de la construction humaine.

« Ecoute...

Le Cancre est parfois un tigre en captivité.

Le Jeune érudit est parfois une limace domptée. «

« l'Écoute d'un figuier en fleur » Ed° Ecce-JC Freseuilhe

L'objet de ce livre n'étant pas l'éducation, vous pouvez, si vous le souhaitez, approfondir cette réflexion et vous tourner vers mon livre dédié à l'art éducatif : Manuel d'Education Créative aux éditions Ecce.

L'activité physique dans ma journée ?

Je compare l'activité mentale à de l'énergie électrique, plus elle est contenue et possède un contenant moins elle nous perturbe. Cette faculté de la contenir s'équilibre par l'activité physique, ce que je vais tâcher maintenant de vous expliquer.



Observez quelques instants l'image de l'homme ci-dessus et plus particulièrement sa position physique. L'épaule gauche légèrement soulevée, le poids du corps réparti de manière inégale sur l'une des jambes. Où placeriez-vous son plein d'énergie en le voyant ainsi ? Plutôt dans le corps ? Dans les émotions ? Dans la tête ?

Avec un peu d'attention, vous constaterez que l'énergie de cette personne est essentiellement placée dans sa tête. D'ailleurs, on peut imaginer un homme travaillant dans le secteur tertiaire, se levant dès le matin et se préparant en allumant la télévision, enfilant son costume de travail, prenant le train pour se rendre à son bureau où il passera 90 % de son temps derrière un écran d'ordinateur avant de revenir chez lui sans autre préoccupation que de regarder une bonne série le soir.

Cet exemple est caricatural mais nous permet de comprendre que cette personne risque une surcharge mentale à un moment ou un autre pouvant conduire à un burn out ou des maladies psychosomatiques liées aux risques psychosociaux, à la sédentarité... Ou encore à rien de tout cela !

Dans une de mes fonctions où l'activité informatique tenait une place prépondérante, je voyais de nombreuses personnes de 25 à 45 ans dans cette situation. Lorsque je me souciais de leur état du fait de leur investissement et de la charge mentale qu'ils enduraient, ils me répondaient la plupart du temps : « tout va bien, j'adore mon travail », « ne t'inquiète pas, j'adore travailler dans cette intensité ». Alors je me disais que soit mon observation était fondée sur une projection de ma propre histoire, soit c'était des surhommes, puisque moi-même ayant après quelques décennies de recherche, une connaissance du

fonctionnement du cerveau et des capacités psychiques d'un individu normal, je n'imaginai pas une seconde qu'un individu sain pourrait effectuer de telles tâches informatiques et mentales sans dommage à un moment ou un autre, soit dans un an, soit dans 25 ans.

Je n'eus pas à attendre bien longtemps lorsqu'après deux ans à peine je constatais l'hécatombe dans le personnel. Trois personnes que j'avais identifiées comme se mettant en danger, venaient soit de partir en longue maladie, soit de succomber au burn out, soit de présenter des troubles de l'anxiété, des troubles nerveux. Elles devaient prendre des anxiolytiques pour faire face à la surcharge mentale et aux symptômes nerveux (insomnie, stress chronique, dépression...) Nous verrons dans le chapitre consacré à la gestion du stress une plus grande investigation sur les conditions de travail favorisant le stress et ses conséquences sur la santé.

Comme nous pouvons être aussi notre propre champ de d'investigation pour mieux nous comprendre et comprendre un peu de l'humanité, je vous propose maintenant l'observation suivante. Vous êtes certainement assis en cet instant, maintenant soyez complètement honnête et répondez à la question rapidement : ou ressentez-vous le maximum d'énergie en cet instant ou bien où êtes-vous en cet instant ? Bien entendu du fait que vous êtes en train de lire un livre et en toute logique, l'activité principale sera ressentie de manière prépondérante dans votre tête. En fait quand vous observez les gens autour de vous, vous pouvez considérer que 80 à 95 % des gens vivent davantage dans leur tête et n'habitent pas leur corps et ce même lorsque nous accomplissons des actions physiques.

Observez les gens poussant leur caddy dans un supermarché. Pensez-vous que parmi les centaines de personnes qui s'y trouvent, dont vous, l'une d'elles soit en cet instant consciente d'une partie de son corps ? Probablement que les seules personnes conscientes seront celles qui ont une douleur physique qui leur rappelle à leur corps, toutes les autres seront entièrement perdues dans les méandres de leur mental et la mécanique des pensées se succédant les unes après les autres.

Certains ont une corpulence plutôt « terre » qui favorise un meilleur équilibre, et ce même s'ils sont perdus constamment dans leur mental. Toutefois je ne suis pas certain qu'à la longue cet équilibre perdure, si elles ne font pas d'activités physiques en conscience.

En ayant des activités surabondantes au niveau mental, c'est comme si notre centre de gravité, naturellement situé deux doigts sous le nombril et qu'on appelle le *hara* d'un point de vue énergétique, était déplacé « énergétiquement » au niveau de la tête nous faisant oublier toutes nos perceptions physiques et surtout nous dissociant de notre corps, ne pouvant plus ressentir en conscience la force d'attraction terrestre nous enracinant dans nos jambes et sur le sol.



Morihei Ueshiba, sur l'image, est le fondateur de l'aïkido, il consacra toute une partie de son existence à cet art martial. Quand vous observez son image, percevez-vous une sensation toute différente de l'illustration de l'homme en costume ?

Normalement vous devriez percevoir que son corps repose tel un roc sur le sol, une puissance émane de son bas ventre stabilisant son corps et son mental qui ne font plus qu'un.

A présent je vous propose quelques exercices de prise de conscience et d'attention qu'il sera nécessaire de répéter pour habiter de plus en plus votre corps et vous sentir unifié :

a. EXERCICE 1

APPRENDS À DIRIGER TON MENTAL VERS LES SENSATIONS DU CORPS

Où que vous soyez ici et maintenant, pendant 2 minutes, décidez de diriger votre attention sur votre pied droit, restez focalisé sur les sensations qui vous parviennent, observez comment les pensées vous entraînent ailleurs, décidez à chaque fois et tranquillement de revenir aux sensations de vos pieds.

b. EXERCICE 2

APPRENDS À DIRIGER TON MENTAL VERS CE QUE TU ENTENDS

Où que vous soyez ici et maintenant, pendant 2 minutes, décidez de diriger votre attention sur tous les sons et les bruits environnants, restez focalisé sur ces sons, observez comment les pensées vous entraînent ailleurs, décidez à chaque fois et tranquillement de revenir à l'écoute des sons autour de vous.

c. LA PUISSANCE DU HARA

DANS L'EQUILIBRE DU MENTAL

L'équilibre du mental dépend de notre présence ici et maintenant, et plus particulièrement dans le centre physique situé à deux doigts sous le nombril. Certaines traditions indiquent que c'est également le siège de l'Esprit qui se manifeste lorsque l'élève atteint le plus haut degré d'évolution. Dans la méditation zen, la technique de concentration consiste à être attentif à sa respiration et au hara.

Quand vous êtes dans votre hara, rien ne peut vous emporter, vous êtes solide comme un roc, comme une montagne, le vent souffle, quelques branches peuvent se briser mais votre fondation ne bouge pas, l'arbre peut fleurir et donner ses fruits à nouveau.

Cette attention toute particulière apaise le mental à condition de ne faire qu'un avec votre ventre, laissez-le respirer, laissez-le vous guider dans sa sagesse pour qu'il puisse exprimer toute sa potentialité et sa puissance.

C'est un chemin fondamental pour stabiliser le mental trop agité, trop excité et assujéti à des programmes inscrits profondément dans notre disque dur cérébral. Il est nécessaire de changer le programme, pour cela, une voie royale : reposer tranquillement dans son bassin, dans son hara.

La perte de connexion au corps nous coupe de ses capacités de régénération et d'ancrage dans nos vies.

d. EXERCICE 3

APPRENDS À REPOSER EN TOI-MÊME EN CULTIVANT LA PRÉSENCE AU HARA

Où que vous soyez ici et maintenant, pendant 1 minute posez l'une de vos mains, juste sous le nombril, ressentez votre ventre sous votre main, respirez naturellement. Vous pouvez répéter intérieurement : « je repose en moi-même dans mon hara, juste un instant ». Restez avec les sensations qui vous parviennent, détendez votre ventre, vos épaules, votre visage. Chaque jour, je cultiverai la

présence au hara pour qu'elle me devienne naturelle, au milieu des autres, lorsque j'écoute une personne, lorsque je marche...

« Ancrez-vous dans cet endroit particulier qui est le centre physique. Soyez présent à cet endroit-là le plus souvent possible, revenez-y constamment. Le chemin vers vous-même commence là, au centre de soi-même. »

Selim Aïssel

B. LA SCIENCE DES IMPRESSIONS

Le mental (mais aussi notre monde émotionnel) se nourrit de la nourriture des impressions. Que cela signifie-t-il ?

Chaque jour dès notre lever matinal, nous entrons en contact de par nos sens avec l'environnement extérieur. Ce que nous voyons, ce que nous entendons, ce que nous touchons entre en nous sous forme d'impressions qui, soit nous renforcent, soit nous affaiblissent, soit revêtent un caractère neutre. Pour bien comprendre il nous faut être conscient de ce que tel environnement, telle personne, telle situation produisent sur nous comme effet. Il y a des impressions qu'on ne peut contrôler, et il y en a d'autres que nous décidons.

Par exemple, vous vous levez le matin, votre animal de compagnie a eu la bonne idée de faire ses besoins sur

votre beau tapis blanc. Vous sortez de chez vous, un camion laisse échapper un gaz nauséabond vous arrivant à plein nez. Au travail, votre patron a décoré les bureaux avec des tableaux d'art contemporain qui vous semblent très froids... puis le midi, vous rentrez chez vous et allumez la télévision. Des images de guerres et de famines aux quatre coins du monde envahissent l'écran et vous agressent. Votre repas est un plat surgelé préparé à la hâte, ne vous donnant aucun plaisir à le manger.

Dans cette scène intentionnellement caricaturale, une succession d'impressions est entrée par nos sens, si nous n'y avons pas été présents il y a de fortes chances qu'elles soient entrées en nous comme élément déstructurant de notre activité mentale, émotionnelle et énergétique.

Chacun ne réagissant pas comme les autres, nous n'émettons ici qu'une hypothèse. Ainsi sans s'en rendre compte, vous pourriez ressentir une fatigue anormale, une nervosité dont vous ignorez la provenance.

Pourtant il se peut que ces impressions soient la cause de tout cela, car les impressions sont comme des nourritures pour le corps physique.

Les impressions qui nous structurent sont liées à la beauté et à l'harmonie. A l'intérieur d'une maison, l'art du feng shui travaille sur l'harmonisation du foyer afin que ceux qui y demeurent soient sans cesse en contact avec des impressions qui les renforcent. L'art d'un jardin cultivé avec soin, l'écoute d'une belle musique, une marche dans la nature, une table de repas soigneusement mise. Fort heureusement, il existe de nombreuses manières de décider des impressions qu'on souhaite laisser entrer en soi.

Parfois nous ne pouvons pas décider de cela, il faut alors placer volontairement son attention sur ce qui est beau ou harmonieux et ce, même au milieu du chaos. Cela demande une puissance de volonté et de concentration qui provient généralement d'un long chemin sur soi ou d'une intelligence de cœur naturelle.

Il existe une histoire selon laquelle le Christ et les apôtres auraient croisé le long d'un chemin la dépouille d'un chien mort. Certains des apôtres éprouvèrent une sorte de dégoût quand le Christ, lui, dit « que la blancheur de ses dents est magnifique ». Cette histoire illustre la capacité de voir le beau et la lumière au milieu de ténèbres. Cela fait écho également à cette belle citation de Walt Whitman :

« Gardez toujours votre visage tourné vers la lumière, les ombres tomberont derrière vous »

Walt Whitman

Cette aptitude à diriger son attention ne doit pas être comprise comme un déni ou une fuite de la réalité. Pour les sages, c'est plutôt le sens de la responsabilité de ce qu'ils laissent vivre en eux pour le bien du monde qui prédomine. Ils savent qu'en laissant le dégoût habiter leur cœur, c'est cela qu'ils offriraient au monde et à l'inconscient collectif. C'est donc un choix d'attention vers le beau dans un état d'esprit de fraternité humaine qui en est la priorité.

Comme nous n'en sommes pas là, l'idéal est avant tout de s'exercer à orienter son mental vers le beau, l'harmonieux en sachant que cela conditionne ma vie psychique.

Si nous regardons des films avec de la violence, générant de la peur, de la tension nerveuse, il ne faut pas s'étonner qu'à un moment ou un autre (et ce de manière parfois complètement indirecte), des formes de peurs ou de phobies s'installent. Si je me nourris d'impressions de peurs, d'angoisses, d'épouvante, c'est cela que je me donne comme nourriture mentale. Est-ce cela que je veux vraiment pour moi ?

NOUS AVONS LE POUVOIR DE DÉCIDER

a. EXERCICE 4 APPRENDS À ÊTRE MAÎTRE DE TES IMPRESSIONS 1

Pour la suite de votre semaine et même peut-être aujourd'hui vous allez être en contact avec des impressions négatives et déstructurantes. Lorsque cela se produira, observez et acceptez pleinement ces impressions et cherchez autour de vous une impression positive. Par exemple en vous concentrant sur une couleur particulière, un végétal... Et s'il n'y a rien à portée de regard, prenez refuge dans votre respiration comme impression positive et contactez la joie de respirer et d'être en vie.

b. EXERCICE 5 APPRENDS À ÊTRE MAÎTRE DE TES IMPRESSIONS 2

La prochaine fois que vous allez mettre votre table, faites-le en douceur, lentement, ajustez chaque élément avec une volonté et une intention de générer de belles impressions (symétrie des couverts, des assiettes, des serviettes, présentation du plat...). Observez comment vous vous sentez et comment cela agit sur les autres.

« Chaque mouvement peut être une symphonie quand la douceur en est le chef d'orchestre » L'Écoute d'un figuier en fleur-Ed°Ecce

c. EXERCICE 6

APPRENDS À ÊTRE MAÎTRE DE TES IMPRESSIONS 3

J'observe comment je peux être une impression pour les autres. Lorsque j'ai le visage fermé, en colère, je suis une impression négative parfois. Je peux décider d'offrir un sourire, un geste pour être une impression de force qui nourrira l'autre ou les autres autour de moi.

C. L'ART DE LA CONCENTRATION

La concentration est la voie royale pour structurer et maîtriser notre mental. Notre faculté de concentration

condense l'activité du mental pour la diriger dans une direction, que nous nommons l'objet de concentration.

« La pratique de la concentration consiste à choisir un objet sur lequel on focalise son attention qu'on s'efforce de maintenir sans se laisser distraire »

Mathieu Ricard

Dans ce chapitre nous considèrerons la concentration d'un point de vue ordinaire et nous l'aborderons sur un plan spirituel dans le chapitre dédié à la vie quotidienne et la spiritualité.

Il faut distinguer une concentration active d'une concentration passive. La première est conditionnée par la volonté et notre pouvoir de décision. La deuxième consiste à être captivé par un stimuli extérieur pendant un temps donné sans avoir besoin de faire intervenir notre volonté, par exemple quand nous regardons la télévision, écoutons la radio, suivons une conversation de manière mécanique, ou encore si vous jouez à des jeux vidéo.

La concentration passive, bien qu'essentielle pour lâcher prise et ne pas être perpétuellement dans le contrôle, fait apparaître de nombreux questionnements depuis l'émergence des nouvelles technologies et de la télévision. Notre cerveau s'habitue de plus en plus à une forme de passivité en étant simplement réceptif. Cette passivité ne signifie pas qu'il est inactif, bien au contraire, cela signifie que la force de volonté n'est pas en mouvement. En l'occurrence, les milliers d'interactions, d'images, de sources sonores que notre cerveau trie, analyse, capte de façon mécanique peuvent progressivement le surcharger.

Et figer l'individu en situation de surcharge mentale empêchant sa concentration active.

Ce phénomène est perceptible aujourd'hui chez les enfants. Dans l'éducation Montessori, Maria Montessori a tout mis en œuvre pour accompagner et faire évoluer les facultés de concentration d'un enfant. Ses recherches lui ont permis de mettre en avant que l'humain se trouve porteur de nombreuses potentialités qui, si elles sont accompagnées, favoriseront la floraison de multiples compétences et qualités humaines. Le matériel qu'elle a mis en place tient ce rôle de lien entre le germe et la floraison d'une qualité. Elle observait que les enfants pouvaient répéter un matériel des dizaines, voire des centaines de fois parfois. Son observation mettait en lumière l'intense activité de l'enfant concentré sur un travail, s'exerçant à répéter, d'une part ce que lui avait présenté l'éducateur, mais également à générer un enthousiasme dans lequel les sens étaient en éveil et favorisaient l'accroissement de la concentration. Son génie pédagogique avait aussi compris la nécessité de passer au concret avant d'aller vers l'abstraction. Respectant ainsi les lois de la nature, la graine enfouie dans la terre révèle son potentiel si et seulement si elle dispose d'un environnement adapté.

En tant qu'éducateur Montessori pendant dix ans, j'ai observé ce phénomène de concentration chez les enfants. Je présentais le matériel « nettoyer la table » à un enfant et certains le répétaient plusieurs fois par jour. La présentation de l'adulte jouant un rôle fondamental, chaque présentation s'accomplissant dans le silence (pour une grande part du matériel 3-6 ans) avec des gestes

harmonieux et une succession de mouvements mûrement établis et définis par la pédagogie elle-même.

Je constatais toutefois que le temps de concentration des enfants avec le matériel et la répétition à s'y exercer n'étaient pas aussi longs et répétitifs que ce que j'avais lu dans les livres de Maria Montessori. J'en réfèrais à ma directrice qui, depuis les années 70, constatait que les facultés de concentration des enfants diminuaient de génération en génération.

Ce phénomène a tendance à s'accroître pour différentes raisons :

L'être humain passe une grande partie de son temps sur les écrans et la durée du sommeil s'est raccourcie, empêchant de ce fait une régénération optimale du cerveau.

Les nouvelles technologies interfèrent dans le monde réel, provoquant des interactions multi-tâches sur lesquelles nous agissons en permanence. Exemple : je suis en train de préparer le repas, mon téléphone sonne, je reçois un texto et j'y réponds. Cela nous empêche d'effectuer une seule action sans risque d'interférences.

Notre capacité d'attention et de concentration est nourrie de moments où l'on peut accomplir des actions sans être dérangé au-delà d'un certain seuil et sans facteurs perturbateurs à cette action.

Les molécules chimiques présentes dans notre environnement, que ce soit au niveau alimentaire, au niveau des teintures, de la lessive, de la pollution,

perturbent l'activité endocrinienne dont l'équilibre favorise un bon fonctionnement du cerveau, de nos émotions et de notre métabolisme.

L'activité professionnelle sollicite de moins en moins notre corps. Les métiers se sont développés davantage dans le secteur tertiaire avec l'utilisation amplifiée du mental au détriment du corps.

Comment développer nos facultés de concentration avec intelligence ?

La concentration active se développe suivant le processus ci-dessous :

VALORISATION

Je dois être suffisamment conscient de ce que peut m'amener dans ma vie le fait de me concentrer et de m'exercer à la concentration. Sans cette valorisation, rien ne pourra se faire dans la continuité et la durée.

Cette valorisation se fait parfois de manière inconsciente. C'est le cas lorsqu'un enfant cherche à imiter un adulte dans un apprentissage (un art, un sport...)

DECISION/VOLONTÉ

En décidant de faire un exercice de concentration ou une action particulière me permettant d'être en éveil, pleinement conscient je mobilise ma volonté et ma force mentale en lui donnant une direction. C'est un peu comme si l'archer décidait de mettre une flèche dans la cible. Il prend la décision d'accomplir cet acte.

ENTHOUSIASME/MOTIVATION

Sans enthousiasme, la concentration se bornerait à une faculté froide qui peut rapidement cultiver davantage le désir de contrôler et maîtriser plutôt que la motivation à se définir un objectif et accomplir une action positive comme celle de se concentrer.

L'ATTENTION

L'attention précède la concentration. Pour reprendre la comparaison avec notre archer, celui-ci est devant la cible et réunit toute son attention dans un but précis. Cette attention c'est comme de l'énergie qui se rassemble, se condense dans un processus intérieur qui amène à la concentration.

CONCENTRATION

La concentration est l'art de ne faire plus qu'un avec l'objet d'attention. Ainsi notre archer ne fait plus qu'un avec la cible, son arc, la position de son corps, son souffle...

a. EXERCICE 7

APPRENDS À DEVELOPPER TA CONCENTRATION 1

Durée : 3 minutes

Trois étapes pour pratiquer cet exercice avec une montre ou une horloge « tic-tac » avec laquelle on voit l'aiguille des secondes avancer en marquant un temps d'arrêt chaque seconde. Cet exercice, quelles que soient les étapes franchies, ne se pratique pas plus de 3 minutes pour ne pas forcer le mental.

1. Je ramène pendant une minute mon attention sur l'aiguille qui se déplace. A chaque fois que mes pensées m'entraînent ailleurs, je reviens sur l'aiguille.

2. Je me concentre sur l'aiguille pendant une minute et dans le même temps, je répète mentalement : 1, 2, 3, 4.... Lorsque j'arrive à 10, je redescends, 10, 9, 8, 7... en comptant à rebours jusqu'au tour complet de l'horloge.

3. Cette étape nécessite l'expérimentation de la précédente avec le soin d'observer que nous sommes détendus et sans tension mentale.

Tout en appliquant les étapes précédentes, on aura pris le temps de choisir un poème, proverbe, adage appris par cœur qu'on superpose aux points d'attention précédents (aiguille, comptage).

Cet exercice entraîne un renforcement de la volonté mentale et du pouvoir de concentration.

b. EXERCICE 8

APPRENDS À DEVELOPPER TA CONCENTRATION 2

Durée : 3 à 5 minutes

Prenez le temps de vous asseoir confortablement en choisissant un objet de votre choix. Ce peut être n'importe quel objet. Posez le devant vous avec l'intention de curiosité de découvrir cet objet comme si c'était la première fois. Oubliez le nom qu'il peut avoir, concentrez-vous sur la forme, les motifs et déplacez votre

attention visuelle d'un endroit à un autre (motifs, couleurs, formes...). Restez en contact avec votre enthousiasme, en cultivant un esprit de nouveauté à chaque fois. Rappelez-vous la qualité d'écoute que nous avons abordée précédemment, laissez cet objet vous parler en vous mettant en retrait de toutes connaissances prédéfinies.

« Se concentrer. Ne faire qu'une seule chose à la fois. Caresser la beauté du silence. Profiter de la lenteur. Entendre le parfum des couleurs. Tous ces trucs que le monde veut nous interdire. »

Frédéric Beigbeder

c. EXERCICE 9

APPRENDS À DEVELOPPER TA CONCENTRATION 3

Durée : 5 minutes

Asseyez-vous confortablement, détendez vos épaules, les traits du visage. Décidez de partir à la rencontre de vous-même en vous concentrant sur la respiration naturelle, c'est-à-dire que vous laissez votre respiration aller et venir naturellement. Fermez vos yeux, soyez attentif à l'air qui rentre dans vos narines à l'inspiration, concentrez-vous sur toutes les sensations de l'air qui rentre dans le corps, en observant comment l'abdomen se gonfle à l'inspiration. Faites la même chose avec l'expiration. Observez si l'air rentre de manière égale dans les deux narines. Dans la tradition du yoga il est dit que la

sensation de l'air est plus importante d'une narine à l'autre toutes les deux heures environ.

d. EXERCICE 10

APPRENDS À DEVELOPPER TA CONCENTRATION 4

Durée : 5 minutes

Décidez de vous concentrer sur une musique choisie, de préférence une musique structurante, comme une musique sacrée ou classique. Laissez-vous porter par la musique quelques instants avant d'axer votre concentration sur les différents instruments qui composent cette musique, identifiez-les séparément, puis revenez à une écoute collective et globale, renouvelez ce cycle plusieurs fois.

La concentration peut également faire intervenir les facultés d'imagination en faisant intervenir le cerveau droit et gauche du cerveau. Voici un excellent exercice de mémorisation par l'imagination. Ce procédé est utilisé par les champions de mémoire.

e. EXERCICE 11

APPRENDS À DEVELOPPER TA CONCENTRATION ET TA MÉMOIRE

La prochaine fois que vous vous rendez en ville, décidez de porter votre attention sur le nom des rues en pratiquant l'exercice suivant :

Par exemple : rue de la madeleine, tout en identifiant le nom, imaginez une énorme madeleine traversant la rue, augmentez et diminuez cette image dans votre mental.

Puis vous arrivez à la rue Victor Hugo, visualisez marchant dans cette rue Victor Hugo avec sa barbe, vous pouvez même rajouter des éléments, comme par exemple le visualiser tenant à la main un exemplaire de son livre « les misérables ».

Une autre rue avec un nom moins facile à première vue :

La rue Marigarde, dans ce cas il vous faudra faire preuve d'imagination et de créativité mentale. Pour ma part, je visualiserais un couple avec un enfant, donc le mari porterait un costume de garde anglais, fixe comme un piquet au début de la rue. J'effectuerai une sorte de loupe imaginative sur l'homme en répétant « un mari qui garde » « rue Marigarde ».

Vous constaterez en répétant cet exercice, combien les noms de rues vous reviendront facilement et sans effort. Votre pouvoir de concentration et de mémorisation sera augmenté.

Je développe cette faculté dans mon livre « Mémoriser un jeu de cartes » disponible sur [amazon.fr](https://www.amazon.fr). Vous pourrez, en vous exerçant, mémoriser un jeu de cartes mélangées en quelques instants.

f. EXERCICE 12

APPRENDS À DEVELOPPER TA CONCENTRATION ET TA MÉMOIRE 2

Cet exercice demande une certaine gymnastique mentale qui, avec de l'entraînement, deviendra naturelle. Il faut cependant toujours veiller à être dans un état de tranquillité lorsqu'il est pratiqué. Que vous soyez amateur ou non de mathématiques, cela n'est pas très important. Vous pouvez le pratiquer comme un challenge et un objectif. Il existe un niveau débutant et un niveau expert dont l'objectif sera de réaliser une multiplication à deux chiffres mentalement. Ne vous mettez aucune pression, prenez le temps d'étudier les étapes et répétez la mentalisation tranquillement.

1. Niveau débutant : Posez la multiplication suivante devant vous

$$\begin{array}{r} 28 \\ \times 54 \\ \hline \end{array}$$

Pour réaliser cette opération mentalement il va falloir trois étapes

Etape 1 : Je multiplie les dizaines dans ma tête soit :

$50 \times 20 = 1000$, ou vous pouvez faire $2 \times 5 = 10$ et y rajouter les deux « 0 » d'unités si c'est plus simple = $10+00= 1000$

Je pense à 1000, plusieurs fois pour le mémoriser

Etape 2 : Je multiple mentalement l'unité d'un nombre avec la dizaine de l'autre nombre. Dans notre exemple 4 (de 54) $\times 20 = 80$ et $8(28) \times 50 = 400$, je les additionne dans ma tête, ce qui fait 480. J'ajoute alors le 1000 de l'étape 1 ce qui donne 1480, que je visualise et prend le soin de mémoriser.

Etape 3

Je multiplie simplement les unités, soit $4 \times 8 = 32$ que j'ajoute au nombre précédent, $1480 + 32 = 1512$

Pour vous exercer :

$$\begin{array}{r} 14 \\ \times 27 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 36 \\ \times 52 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 78 \\ \times 36 \\ \hline \end{array}$$

Le niveau expert consiste à effectuer la multiplication sans la voir poser par écrit. Un ami vous donne une multiplication à deux chiffres et vous la posez mentalement en respectant les étapes vues précédemment.

« Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux. »

Charlie Chaplin

5. 100 % GAGNANT

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

MATURITÉ ÉMOTIONNELLE

Selon les psychologues Peter Salovey et John Mayer, « l'intelligence émotionnelle se réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres personnes. »

Si l'on se réfère à la définition ci-dessus, notre intelligence émotionnelle se caractérise donc par notre capacité à reconnaître, comprendre et maîtriser nos émotions. Il existe un principe qui dit que nous ne pouvons transformer que ce que nous observons et reconnaissons de nous-mêmes. Cela semble évident, cependant dans les faits c'est un vrai chemin de transformation semé de son lot de tentatives, de répétitions et surtout d'utilisation de méthodes de transformation adaptées.

C'est pourquoi nous devons parfois passer par un chemin de psychothérapie, de constellations familiales, de méthodes de gestion des émotions pour nous aider dans ce cheminement. J'ai suivi pour ma part une psychothérapie de plusieurs années à l'âge de 26 ans, une thérapie recommandée lors de ma formation de psycho-énergéticien. J'ai vécu cette proposition comme une arme tournée vers moi plus qu'un conseil bienveillant. J'avais tellement tout fait tout seul selon moi, j'avais bravé tant d'épreuves par la seule force de ma volonté, que l'idée-même de me faire aider m'était insupportable. Pourtant au fond de moi, je savais que c'était nécessaire.

Aujourd'hui je suis si reconnaissant d'avoir suivi cette direction, tant les bénéfices ont été importants dans ma vie. J'ai connu trois thérapeutes qui utilisaient des méthodes thérapeutiques différentes. Le premier était un

spécialiste de la psychanalyse et de la PNL, la deuxième, une femme extraordinaire, était une psychothérapeute en Gestalt et Art Thérapie, quant au troisième, c'était un vieux médecin à la retraite utilisant une méthode de thérapie comportementaliste qui a clos la parenthèse du processus thérapeutique.

Pendant des années, je me demandais pourquoi je payais autant toutes ces consultations, j'avais le sentiment qu'aucune amélioration intérieure ne se produisait. Et pourtant il est certain que dans l'ombre, un processus de transformation se mettait en œuvre et allait donner ses fruits en temps et en heure, j'en étais convaincu. Ces trois thérapeutes habitent mon cœur avec un sentiment de gratitude renouvelé pour tout ce qu'ils m'ont permis de faire progresser en moi.

Certains n'auront pas cette nécessité de parcours avec une aide extérieure. Je pense que c'est assez rare et que cela dépend de deux facteurs : le premier est la nature des blessures et/ou traumatismes vécus et le deuxième, la capacité de résilience d'une personne.

Il n'existe aucune théorie fiable sur le sujet, tant la nature humaine est complexe, multiple et individualisée.

A. RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS

Cette première étape sur le chemin de l'intelligence et de la maturité émotionnelle qui en découle est certainement celle qui permettra de déclencher le processus de transformation intérieure.

Si nous sommes incapables de reconnaître en nous un mouvement ou une attitude de colère sans l'identifier, il sera impossible de changer.

La première étape sera donc celle-ci : la reconnaissance de mes émotions par l'observation directe.

Exemple : j'observe en moi la colère, j'observe en moi la peur, j'observe en moi l'anxiété, l'agacement, la rage.

Il serait intéressant et constructif de reconnaître les émotions dans leurs manifestations physiques.

Exemple : j'observe en moi la colère, mon visage est crispé, mon regard comme un tigre prêt à sauter sur une proie, mon cœur qui s'accélère, mes épaules tendues...

Les premiers temps, on ne parvient pas, alors même que l'émotion négative se produit, à prendre ce temps d'observation. Les émotions négatives peuvent être comme un feu qui embrase tout sur son passage, nous faisant perdre toutes capacités de contrôle et de maîtrise de nous-mêmes naturellement. Il faudra donc prendre un temps rétrospectif sur la situation écoulée.

Je revis mentalement la situation, et mon corps va naturellement se remettre en résonance avec l'événement. Je serai à même de prendre ce temps d'observation et de verbalisation des faits tels qu'ils se sont déroulés.

Cette reconnaissance doit être dépourvue de tout jugement et analyse quelconque. Le jugement agit à l'encontre d'une transformation positive puisqu'il provoque une

auto-censure comme la culpabilité, la révolte et l'auto-rancune.

En revanche, avoir un sentiment de regret quant au mal que nous avons pu causer à autrui est tout différent car il entraîne la volonté d'un changement et cela nous amène à la compréhension de nos émotions.

Cette reconnaissance ciblée sur les émotions négatives est tout aussi importante au niveau de nos émotions positives comme la joie, la gratitude, l'empathie...

Exemple : j'observe en moi la joie, mon visage est souriant et détendu, mes yeux ouverts et accueillants...

Si l'observation reste pendant longtemps un processus mental que l'on met en action, elle devient progressivement et avec le travail sur soi une seconde nature. Vous n'êtes plus autocentré sur vous, vous vous voyez et percevez tel que vous êtes au milieu des autres et dans l'instant. Il n'y aura alors plus besoin de passer par une phase de verbalisation mentale. Il nous faut toutefois beaucoup d'humilité pour considérer que cela se déroule naturellement ainsi et non se soumettre à toutes formes de prétentions qui nous laisseraient imaginer être à un niveau de maturité émotionnelle différent de celui auquel nous nous trouvons.

B. COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

« La violence, qu'elle soit verbale, psychologique, physique, entre époux, entre parents et enfants, entre nations, toute forme de violence survient quand les gens sont incapables de se relier à ce qui

se passe en eux. Au lieu de cela, ils ont appris à pointer du doigt les « mauvais », à rejeter la responsabilité de ce qui leur arrive sur les autres... au lieu de chercher à comprendre et à révéler la douleur, la peur et les besoins inassouvis cachés par les mots de l'agresseur. Ce phénomène de société est extrêmement dangereux. »

Marshall Rosenberg

Cette étape de compréhension ouvre la voie à la réconciliation intérieure. Suivant notre histoire, notre passé, nos blessures, nos émotions sont inscrites dans un programme mécanique qui s'active en boucle au gré des situations et des rencontres de notre vie.

Après avoir reconnu mes émotions, je dois donc pouvoir les comprendre. Nous allons aborder la dynamique de compréhension en respectant l'étymologie-même du mot « comprendre » signifiant « saisir ensemble » ou encore « prendre en soi ».

Lorsque vous avez identifié vos émotions, vous refuserez pendant un certain temps d'accepter que tout ce monde négatif vive en vous, vous souhaiterez l'exclure, et une partie de vous-même souhaitera en finir avec cette nature émotionnelle qui ne correspond pas au *bon* ou à la *gentille* fille que vous souhaiteriez être.

Nous devons donc apprendre à accepter qu'elles soient là, qu'elles se manifestent de temps à autre, qu'elles m'écartent de la sérénité et du calme intérieur. Il n'y a pas toujours la nécessité d'être dans une introspection de ses émotions. Comprendre, c'est parfois écouter notre monde

intérieur qui nous livrera ses réponses de manière instantanée.

Par exemple, chaque fois que vous êtes en présence de votre collègue de travail, vous avez de l'irritabilité et vous essayez de faire bonne figure, de prendre sur vous. Cela peut prendre beaucoup d'énergie. Vous vous mettez à le ou la critiquer pendant des heures chez vous grâce à l'écoute de votre compagne ou compagnon, mais cela s'empirera avec le temps et une spirale de médisance et de rumination sans fin pourrait s'installer en vous.

« Qu'est-ce qu'il m'énerve celui-là, il a encore mal fait son travail » ! « Qu'est-ce qu'elle est nulle, c'était mieux avant qu'elle n'arrive » !

Tant que nous regardons la cible de l'émotion négative, nous ne pourrons pas la transformer, nous tombons systématiquement dans l'insatisfaction et la rancœur, ce qui nous empêche de la transformer. C'est comme si vous faisiez tomber un verre d'eau et que vous vous entendiez dire « mais qui a mis ce verre d'eau ici ? », sans jamais prendre la responsabilité de votre maladresse ou inattention.

Il va falloir partir à la rencontre de votre émotion négative et dans ce cas, cette irritabilité envers mon collègue de travail, je dois la regarder en face. C'est-à-dire que je dois arrêter de focaliser sur mon collègue en me mettant en face de l'émotion négative qui m'habite et dont je le rends responsable.

Je regarde cette émotion pour ce qu'elle est, je la reconnais. Ensuite, je dois pouvoir me dissocier entre moi et elle. J'entreprends une écoute active avec elle, je

l'écoute. « Dis-moi ce qui ne va pas ». « J'écoute ta souffrance ».

A partir de ce moment, nous rentrons dans un processus de compréhension méditatif et intuitif, qui va parfois nous révéler des choses que nous n'avions jamais perçues de nous-mêmes, ou sur lesquelles nous n'avions jamais posé de mots.

Cette irritabilité peut dissimuler un problème non résolu avec votre père ou votre mère, une blessure du passé, une jalousie, un sentiment d'infériorité...

Examinons l'exemple ci-dessus. Je prends un temps avec moi-même et je suis en contact avec mon irritabilité, avec ce collègue et là, apparaît la compréhension suivante :

- Ce collègue prend de la place, c'est un leader tout comme moi, il propose plein de projets et cela me met en rivalité.

- Cette collègue est très belle et a tout pour elle, elle ravive en moi le sentiment d'avoir du mal à m'aimer comme je suis et combien je suis insatisfaite de moi physiquement.

- Cette collègue est tout le temps en train de prendre son temps alors que moi je travaille comme un fou et que je donne 300 % de moi. Mais est-ce que je sais prendre mon temps moi aussi ? Pourquoi je ne lève pas le pied de temps en temps ? Qu'est ce qui fait que je suis toujours à fond dans mon travail, jusqu'à me sentir épuisé ? À qui je cherche à faire plaisir, de quoi ai-je peur ?

- Ce collègue parle si bien en public et moi, je bafouille à chaque fois, il a l'air d'avoir de l'argent et moi je vivote comme je peux. Je suis jaloux de lui, j'envie sa réussite.

En quittant le focus de votre émotion négative et en ramenant toute l'attention sur elle avec une intention de compréhension bienveillante, vous aurez une réponse claire et celle-ci fera toujours apparaître le fait que vous êtes responsable de cette émotion négative.

Il y a bien des situations où vous ne parviendrez pas à comprendre réellement la nature d'une émotion, à moins de l'envisager sous différents angles. Selon ma compréhension, deux grands facteurs facilitent l'émergence et le conditionnement de nos émotions négatives : Le manque d'amour et de reconnaissance de soi installé durant l'enfance, ou encore des conditions karmiques ayant pour objectif une prise de conscience réelle et la nécessité de s'améliorer.

Je n'aborde pas ici la notion de karma avec une approche superficielle, je l'ai mûrement posée comme hypothèse d'évolution humaine dans ma vie et elle me semble la plus logique et la plus vérifiable dans le monde physique. Nous y reviendrons dans le chapitre *spiritualité et vie quotidienne*.

Par exemple, dans le cas du constat de mon irritabilité avec ce ou cette collègue, je peux me poser la question d'un karma cherchant à se réparer avec cette personne. Pas besoin de connaître ses vies antérieures pour cela, je peux simplement en poser l'hypothèse et me demander ce que je peux faire maintenant pour réparer le passé.

C'est un deuxième niveau d'investigation que nous appliquons en ayant pris le soin d'expérimenter la première approche assidument.

Notre compréhension doit nous amener également à constater combien certaines de mes émotions négatives manifestées sont génératrices de tensions, de conflits et occasionnent de la souffrance chez les autres.

« Les compétences émotionnelles ne sont pas des talents innés, mais plutôt des capacités apprises qu'il faut développer et perfectionner. »

Goleman et Rhee

C. MAÎTRISER SES ÉMOTIONS

Après avoir reconnu et compris mes émotions négatives ou inadaptées parfois à certaines situations, je serai davantage capable d'être en mesure de les maîtriser et d'adapter mon comportement et mes choix pour mieux les réguler. Ainsi j'éviterai des spirales de souffrances tant pour moi-même que pour les autres.

Prenons un exemple : imaginons que vous êtes un peu maniaque dans votre foyer et qu'à chaque fois que votre compagne ou compagnon laisse échapper quelques gouttes sur l'évier après s'être lavé les dents, vous soyez agacé ! La colère vous monte à la tête, vous la manifestez que ce soit dans cette situation ou dans d'autres. Après un travail intérieur sur la reconnaissance et la compréhension

de cette émotion, vous pourriez par exemple dire à votre partenaire :

« Je suis désolé de me mettre en colère pour cela, je sais que ça crée de la tension entre nous. Parfois je suis agacé de devoir passer derrière toi pour nettoyer et j'ai l'impression que tu ne le vois pas. »

La communication est l'outil essentiel de maîtrise de ses émotions. Après les avoir reconnues, les avoir davantage comprises, nous pouvons décider d'adopter une communication bienveillante et non violente vis à vis de nos proches et dans de nombreuses situations. Nous allons aborder à présent quelques principes de communication non violente pour vous permettre de la mettre en place dans votre quotidien.

Par définition, la communication est le fait de rentrer en relation avec quelqu'un ou quelque chose. Cette entrée en relation dépend de nos instincts, de notre éducation, de notre personnalité, de notre génétique, de nos capacités physiques... La communication non violente vise à instaurer entre les êtres humains, des relations fondées sur une coopération harmonieuse, sur le respect de soi et des autres.

Nous pourrions dire que la communication non violente (appelée également CNV) est l'*Art* de communiquer. Et comme tout art, il nécessite d'en connaître les fondements, les principes, la technicité qui régissent son application pour pouvoir devenir un artiste de la communication animé d'une intention d'harmonie et de non-violence avec ce qui l'entoure. Il faudra donc au préalable être persévérant, enthousiaste pour construire

l'artiste de la communication en soi. Aucun art ne peut s'apprendre sans effort, il faudra nécessairement une intention d'apprendre, de mettre en pratique et de renouveler sans cesse ses efforts et sa compréhension sur ce chemin artistique.

Marshall Rosenberg et Carl Rogers sont les pionniers de la communication non violente. Selon eux, l'être humain possède naturellement de l'empathie et une capacité à entrer en relation à partir d'une dimension non violente et une intelligence du cœur innée. Cependant, ces facultés naturelles ont parfois été perturbées dans leur croissance, leurs forces et pouvoirs actifs.

Selon les deux fondateurs, la communication non violente est un processus par lequel :

« Le langage et les interactions renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant. »

La Communication Non Violente repose sur une méthode en 4 étapes simplifiée sous l'abréviation **OSBD**, c'est-à-dire pour chaque situation : ce que l'on *observe*, ce que l'on *ressent*, ce dont on a *besoin* et ce que l'on pourrait *demander* pour que ce besoin soit satisfait.

L'ÉTAPE DE L'OBSERVATION (O)

Elle consiste à se mettre devant la situation avec neutralité et sans jugement. Nos conditionnements nous ont amenés la plupart du temps à juger l'autre ou se juger en toutes circonstances.

Exemple : Sébastien attend sa petite amie pour aller dîner avec elle, il attend depuis 15 minutes et la voit arriver. Dès qu'elle est devant lui, il dit d'un ton agacé :

« Ce n'est pas possible, tu es tout le temps en retard, j'en ai vraiment assez ! »

L'accusation par le « tu » doublé de la généralité « toujours » et l'emportement émotionnel de Sébastien risquent de dégrader rapidement leur relation et leur soirée suivant la réaction de sa compagne.

Avec la Communication Non violente, Sébastien sera en mesure d'appréhender ce qu'il est en train de vivre sans jugement, l'observation entraîne le fait d'identifier ses sentiments et constitue la deuxième étape du processus.

L'ÉTAPE DES SENTIMENTS (S)

Cette étape constitue une prise de conscience avec attention de ses sentiments. Nous avons évoqué cela lorsque le processus de reconnaissance des émotions a été abordé.

Dans la communication non violente, nous allons directement mettre en pratique cette prise de conscience pour ne pas perturber la relation et veiller à préserver une certaine harmonie avec l'autre ou les autres.

Avec la CNV, cette étape pourrait être appréhendée de la manière suivante pour Sébastien. Quand sa compagne arrive en retard et c'est un fait, Sébastien pourrait s'exprimer ainsi :

« Je suis content de te voir et en même temps je ne te cache pas que je suis un peu agacé d'attendre depuis un

quart d'heure dans le froid, le fait que tu arrives souvent en retard me fait perdre confiance sur les horaires que nous décidons ensemble. »

Pour le moment nous ne nous attardons pas sur la manière dont l'interlocuteur répondrait mais simplement, nous décrivons le processus de la non-violence en quatre étapes pour faciliter la compréhension.

L'ÉTAPE DU BESOIN (B)

Un sentiment correctement identifié va favoriser la mise en lumière d'un ou plusieurs besoins insatisfaits pour trouver un compromis, une conciliation entre les deux interlocuteurs.

Sébastien pourrait identifier son besoin d'être en confiance, d'être rassuré, de ne pas se sentir trahi dans une décision commune...

L'ÉTAPE DE LA DEMANDE (D)

Notre besoin identifié va engendrer une demande à notre interlocuteur. Cette demande devra être formulée avec précision et elle devra être réalisable. Cela afin que notre interlocuteur puisse satisfaire ce besoin dans une approche conciliante entre les deux. La demande n'est pas une exigence, et à cette étape nous pouvons manquer de sincérité en imaginant que notre demande est légitime alors même qu'elle est dissimulée d'une volonté de soumettre l'autre à ses exigences. La demande devra être formulée positivement et avec une ouverture à la

négociation. Dans le cas contraire, vous risquez de braquer votre interlocuteur et le faire se sentir coupable, ce qui irait à l'encontre des fondements de la communication non violente, qui s'ouvre autant à nos propres besoins qu'aux besoins de l'autre.

Prenons plusieurs exemples du quotidien pour mieux comprendre le processus et l'application des 4 étapes.

Exemple 1 :

Stéphanie a un compagnon (depuis quelques semaines), ils ont des rythmes parfois différents. Thierry aime regarder la télévision tard le soir tandis que Stéphanie aime se coucher tôt. Après quelques jours pendant lesquels elle a pris sur elle pour ne pas perturber leur jeune relation, elle observe qu'elle s'agace de plus en plus dans son lit en ne trouvant pas le sommeil à cause du bruit. Elle décide de parler à Thierry à l'aide de la communication non violente.

« Thierry, lorsque tu regardes la télévision jusqu'à 1h du matin, je ne parviens pas à dormir (observation objective), après quelques jours je pensais que je pourrais m'y accoutumer mais je me sens de plus en plus agacée (mes sentiments) et je m'en veux d'avoir tardé à t'en parler. J'ai besoin de me reposer et nous n'avons pas les mêmes rythmes, cela je le respecte entièrement. Est-ce que nous pourrions acheter un casque relié à la télévision pour ne plus avoir ce souci de vie commune ? »

Dans cet exemple, une voie de conciliation est trouvée, et la demande est concrète et positive. Nous percevons combien Stéphanie verbalise son besoin et sa demande dans le respect d'elle-même et de son compagnon.

Exemple 2 :

Paul est éducateur auprès de jeunes en difficulté, il a plusieurs collègues qui le laissent gérer les conflits et les situations d'agressivité. Après quelques mois, Paul éprouve un épuisement et une rancune envers ses collègues qui le laissent gérer ces situations compliquées. Il décide lors d'une réunion d'équipe d'en parler en utilisant la communication non violente.

« J'ai besoin de vous parler aujourd'hui de quelque chose qui me tient à cœur, car je sens que j'atteins mes limites.

En effet, depuis plusieurs mois j'ai constaté que je gérais seul les situations de conflits entre les jeunes (observation). Même si au départ cela était pour moi à chaque fois un challenge, ces multiples situations finissent par m'épuiser et j'éprouve une certaine rancœur (sentiment) d'être seul.

J'ai besoin aujourd'hui que vous m'épauliez, que l'on gère à plusieurs ces situations. J'aimerais donc vous demander votre aide pour les prochaines situations qui arriveront (demande).

Prendre le risque de verbaliser ainsi ses besoins, ses demandes, est un signe de maturité émotionnelle. Pour certains, ce sera vu comme stupide et inutile et ceux-là préféreront rester à un certain de niveau de communication, nous les respecterons en ce sens. Nous ne nous plaçons au-dessus de personne.

Il est vrai qu'une des grandes difficultés sera de se heurter à des réponses comme : « tu dis que tu te sens seul, mais toi tu ne vois pas tout ce qu'on fait, parfois tu vas fumer tes cigarettes et prends plein de pauses, tandis que nous travaillons... »

La communication non violente peut faire jaillir chez votre interlocuteur ses propres non-dits refoulés, ses rancunes, ses critiques retenues... Dans ce cas, il vous faudra faire preuve de beaucoup d'habileté pour concilier l'ensemble de qui est posé ainsi dans votre relation. Il vous faudra parfois mettre en retrait vos propres demandes pour ne pas glisser dans une nouvelle spirale de reproches.

J'ai parfois tourné ces situations à l'humour lorsque la relation est suffisamment respectueuse. Par exemple, en chantant la mélodie de Star Wars, et en disant « attention l'empire contre-attaque ». Mon intention n'étant pas de rabaisser l'autre mais de sortir de l'impasse relationnelle et d'une tension inutile.

Maintenant, il y a aussi un autre corollaire quand votre interlocuteur se fiche de votre demande. Il faudra alors analyser la situation, observer s'il fait preuve d'un véritable manque de respect à votre égard et agir en conséquence.

Je me souviens quand j'étais adolescent avoir eu une petite amie qui arrivait systématiquement en retard à nos rendez-vous. A l'époque j'ignorais tout de la communication non violente et cela m'agaçait fortement. Puis chemin faisant j'ai rencontré de multiples situations similaires avec d'autres personnes, je me disais que je devais avoir un sacré karma du retard !

Voyant que ces personnes banalisaient leur retard, parfois ne s'en excusaient pas, je décidai, pour me respecter, de les prévenir à l'avance : dorénavant, j'attendrais une quinzaine de minutes maximum et après, je m'en irais. Je

me respectais ainsi dans mes propres besoins, et plutôt que de m'épuiser à trouver des conciliations qui ne venaient pas, je définissais un cadre clair. J'ai alors respecté ce cadre et ma colère et ma rancune s'estompèrent progressivement dans ces situations.

Quand vous rencontrez une difficulté avec votre partenaire ou une tierce personne, posez-vous la question : qui a le problème ? En fait, vous allez vous rendre compte que c'est vous qui avez un problème avec la situation. Dans un cadre d'équipe, plusieurs personnes peuvent vivre le même problème, par exemple avec un patron despote ou autoritaire.

Si c'est moi qui ai le problème, je dois considérer avec objectivité la manière dont je dois le gérer. Si par exemple votre frère qui habite loin de chez vous ne vous appelle jamais et que ça vous rend en colère et triste après tout ce que vous avez fait pour lui, qui a le problème ? C'est bien vous. Donc vous devez le gérer avec lucidité et empathie. Vous devez considérer votre frère à l'endroit où il est et comme il est. Peut-être qu'il ne sait pas s'intéresser aux autres et ne demande de nouvelles à personne, sauf quand il les voit dans le réel. Peut-être qu'il ne sait pas que cela vous rend triste et en colère, alors vous pourrez peut-être l'appeler et lui dire que ça vous ferait plaisir de l'avoir au téléphone davantage, ou bien vous décidez de comprendre que votre tristesse et votre colère, c'est de l'amour avant tout qui aimerait tant prendre votre frère dans ses bras, le voir plus souvent... Décidez à partir de l'intelligence du cœur, et non de votre mécanique émotionnelle négative. La communication non violente permet d'être beaucoup plus serein et en empathie vis-à-vis des autres.

« La Communication Non Violente convient à ceux qui cherchent un processus pour gérer leurs relations plutôt qu'un moyen d'obtenir des autres qu'ils se conforment à leurs désirs. Quand les autres savent que nous visons avant tout la qualité de la relation - la sincérité et l'empathie - et que nous croyons que ce cheminement aboutira à la satisfaction des besoins de chacun, ils peuvent accueillir nos requêtes en toute confiance comme des demandes et non des exigences. »

Marshall Rosenberg

D. LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE

La maturité émotionnelle découle de l'intelligence émotionnelle. Plusieurs critères permettent de déterminer si un individu est mature émotionnellement. De manière générale, cet individu est sorti de certains mécanismes comportementaux infantiles pour être dans un positionnement psycho-affectif adulte qui lui permettent de contacter un sentiment de responsabilité envers soi-même et autrui.

Je vous propose d'étudier les sept critères qui déterminent la maturité émotionnelle selon Lindsay Gibson, psychologue clinicienne, auteur du livre « Se construire avec des parents immatures ».

Selon ses investigations :

« L'individu émotionnellement mature sait bien qu'il peut arriver à tout le monde de commettre un impair. Si vous

expliquez que vous regrettez ce que vous avez dit, il n'insiste pas pour disséquer vos paroles afin de déceler quelques travers négatifs à son égard. Il est capable de considérer une bourde comme une simple erreur et non un signe de rejet. »
Lindsay Gibson

1. Une personne émotionnellement mature est réaliste.

Cette personne voit la réalité telle qu'elle est et l'accepte comme elle est sans résignation et sans apitoiement. Cette personne recherche à résoudre plutôt qu'à se focaliser ou imaginer comment les choses devraient être ou auraient pu être si... Elle ne s'offense pas pour rien et fait preuve d'humour dans certaines situations. Cette personne voit les autres comme ils sont, n'entretient pas d'exigences sur les autres et la manière dont elle voudrait qu'ils soient pour mieux lui convenir.

2. Une personne émotionnellement mature est fiable.

Cette personne a un sens de la loyauté dans ce qu'elle entreprend et possède une fiabilité dans ce qu'elle décide d'assumer. Les personnes qui l'entourent éprouvent vis-à-vis d'elle un sentiment de confiance. Quand une tâche lui est confiée elle essaiera par tous les moyens de l'effectuer avec rigueur, sérieux et fiabilité.

3. Une personne émotionnellement mature est respectueuse.

Une personne émotionnellement mature rentre en relation avec les autres avec respect et fait attention aux autres avec une conscience de l'individualité d'autrui (goûts

différents, pensées différentes, croyances différentes...). Cette personne respecte la liberté de chacun et ne cherche pas à imposer ses valeurs, ses pensées ou ses actes. Une personne mature identifie quand elle peut solliciter ou non quelqu'un s'il est en pleine occupation tandis que la personne immature faisant passer son besoin avant l'autre ne percevra pas le dérangement qu'elle peut occasionner dans ce cas.

« La personne mature vous dira peut-être ce qu'elle pense de ce que vous avez fait, mais elle ne prétendra pas vous connaître mieux que vous ne vous connaissez vous-même. » Lindsay Gibson

4. Une personne émotionnellement mature pratique l'échange réciproque.

Une personne émotionnellement mature est attentive à l'équilibre donner/recevoir. Elle est ouverte et inclusive aux idées des autres tout en affirmant les siennes. La recherche du compromis est placée en premier plan si nécessaire. Cette personne accepte de recevoir de l'aide et d'en demander quand cela lui semble juste. Elle est ouverte à de nouvelles idées et à faire évoluer sa manière de penser lorsque d'autres angles de vues lui sont partagés.

« Le compromis n'est pas un sacrifice mutuel, mais un équilibre des désirs. Un bon compromis permet à chacun de se dire qu'il a suffisamment de ce qu'il souhaitait. » Lindsay Gibson

5. Une personne émotionnellement mature sait réguler ses émotions.

Une personne mature aura toujours le souhait de réguler ses émotions, c'est-à-dire d'une part accepter que ses émotions négatives se manifestent ou cherchent à se manifester, mais surtout elle prendra l'initiative en cas de conflit de tout mettre en œuvre pour apaiser la situation. Elle prendra un temps pour s'apaiser, s'écarter du conflit si ses émotions deviennent trop imposantes et prendra la responsabilité de revenir vers l'autre pour trouver une voie de conciliation. Les personnes n'ayant que peu de maturité émotionnelle justifient la plupart du temps leurs émotions négatives, entretiennent un conflit ou une tension avec l'autre sans volonté de les résoudre.

« Les personnes matures trouvent désagréable de demeurer dans un état de colère durable, si bien qu'elles trouvent rapidement un moyen de s'en sortir. Les gens moins matures, en revanche, ont plutôt tendance à alimenter leur colère et à agir comme si la réalité devait s'adapter à eux. »

Lindsay Gibson

6. Une personne émotionnellement mature prend l'autre au sérieux.

Une personne mature émotionnellement s'intéresse naturellement à l'autre, elle le manifeste par une écoute attentive, une curiosité et une empathie à partir à la rencontre des autres. Elle mettra plus en avant l'autre qu'elle-même en cas de débat, de confrontation d'idées

tout en conservant avec discernement ses capacités d'affirmation.

« Quand une personne émotionnellement mature vous trouve intéressant, elle montre de la curiosité à votre égard.

Elle apprécie d'entendre votre histoire et d'apprendre à vous connaître. Elle se souvient de ce que vous lui avez dit et est susceptible de rappeler ces informations lors d'une nouvelle conversation. Elle aime votre individualité et est intriguée par ce qui vous distingue d'elle. Dans un tel climat d'intérêt et d'acceptation, vous sentez que vous pouvez être totalement vous-même. »

Lindsay Gibson

7. Une personne émotionnellement mature sait rire (y compris d'elle-même).

Une personne émotionnellement mature possède un bon sens de l'humour et l'utilise avec discernement pour renforcer les liens avec les autres, ou encore alléger certaines situations tendues. A l'inverse, les personnes émotionnellement immatures imposent leur humour sans percevoir parfois qu'elles cherchent à se faire valoir et à prendre une place au détriment des autres. Certaines personnes utilisent l'ironie et le sarcasme sans percevoir qu'elles peuvent blesser les autres et s'obstinent pourtant dans cette voie. La personne mature possède une capacité de rire d'elle-même pour se motiver, désamorcer la mécanique de juge et de culpabilisation intérieure.

Je me souviens d'une collègue avec qui j'avais fait route et qui conduisait. Quand un autre conducteur la perturbait par sa conduite accidentogène, elle répétait, pour ne pas sortir de ses gonds : « alors mon chéri tout va bien pour toi ? » ou encore « mon biquet vas-y, je t'en prie ». Lorsque je discutais avec elle sur sa manière de réagir elle m'expliquait que pendant des années elle s'était agacée et devenait hargneuse, colérique devant ce type de comportement. Cependant, elle avait compris qu'elle transportait ça pendant des heures, elle décida ainsi d'adopter une nouvelle communication pour ne pas se polluer et ne pas polluer les autres. Ce changement et ce type de compréhension qui entraîne une modification de comportement est un signe évident de maturité émotionnelle chez une personne.

Il est intéressant de relire de temps à autres ces critères de maturité pour savoir où nous nous situons. Et de fait, de décider de nouvelles habitudes relationnelles pour s'approcher d'une maturité émotionnelle plus grande. Nous aurons tous à y gagner pour harmoniser nos relations avec nos proches, notre famille, nos collègues de travail...

Voici maintenant un texte qui illustre en grande partie l'atteinte de la maturité émotionnelle, que l'on doit à Charlie Chaplin. Ce texte est une vraie méditation et réflexion que je ne me lasse pas d'entreprendre à chaque fois que je le relis :

LE JOUR OU JE ME SUIS AIMÉ POUR DE VRAI...

« Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Alors, j'ai pu me détendre.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal, lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux et sachant très bien que ni la personne ni moi-même, ne sommes prêts donc que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre : personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle amour de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire des grands plans. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui, j'appelle ça simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert l'humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.

Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux.

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter... Du chaos, naissent les étoiles.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... La Vie ! »

Charlie Chaplin

E. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DES RELATIONS

Certaines personnes évoquent la connaissance de soi comme une activité nombriliste, pourtant elle poursuit un tout autre but et ceux qui la critiquent s'empêchent ainsi de participer à la grande évolution de l'humanité à moins d'être en disposition naturelle des grands sentiments que sont la compassion et l'amour.

Bon nombre de relations échouent du fait que nous nous heurtons au monde différent de l'autre. En apprenant à me connaître et à observer mon fonctionnement, je vais naturellement être propulsé par un mouvement naturel d'acceptation de l'autre, comprenant que nous sommes tous emprisonnés à différents niveaux dans nos conditionnements.

Nous allons examiner les relations à travers un méta-programme issu de la PNL, vous allez constater à quel point cette lecture de nos conditionnements pourra vous aider à mieux comprendre pourquoi, parfois dans vos vies amoureuses ou amicales, quelque chose semble dissonant, vous amenant même à la rupture.

Je suis un grand idéaliste de la relation, j'ai toujours espoir qu'une relation peut traverser de nombreuses difficultés pour se hisser à un haut niveau d'entente. Tout dépend de la motivation et de l'intention de l'un et de l'autre.

« La rencontre de deux personnalités est comme le contact entre deux substances chimiques ; s'il se produit une réaction, les deux en sont transformés. »
Carl Gustav Jung

a. Qui suis-je ?

Les typologies

AUDITIVE-VISUELLE-KINESTHÉSIQUE

Je vais vous proposer maintenant de prendre connaissance des différentes typologies ci-dessous et d'identifier dans vos vies laquelle prédomine. Je vais les définir de manière caricaturale pour vous permettre de les comprendre aisément. Nous avons une prédominance généralement pour l'une d'entre elles et secondairement, à parts plus ou moins égales pour les autres.

SUIS-JE AUDITIF(VE) ?



L'auditif a une prédominance de l'activité émotionnelle et sensorielle à travers le sens de l'ouïe tant dans sa caractéristique physique que dans son fonctionnement relationnel. Cela induit qu'il accorde une importance toute particulière aux mots, à la communication verbale, il se sent satisfait à travers une ou des relations qui favorisent le dialogue, la diplomatie, le respect du langage. Son sentiment d'existence et de reconnaissance est basé sur la valorisation par les mots. Je me sens aimé si j'ai des retours verbaux de remerciements, de gratitude, d'amour. Dans une relation affective cette personne se sentira aimée parce que son compagnon ou compagne lui verbalise (je t'aime, tu es très belle ce matin, merci pour ton soutien...). Il fait de même en utilisant les mots comme véhicules de son amour.

SUIS-JE VISUEL(LE) ?



Le visuel appréhende davantage le monde à travers ce qu'il voit, ce qui se montre à lui. Ainsi, il va parfois accorder une grande importance à l'aspect physique et matériel de la vie. Il observe scrupuleusement le comportement des autres, disséquant leurs émotions et

leur personnalité à travers leurs manifestations physiques. Ainsi dans le cadre de relations amoureuses ou amicales, l'importance sera accordée au fait de « montrer » le lien soit à travers des invitations parfaitement organisées sur le plan visuel (un restaurant soigneusement choisi, un cadeau surprenant, des tenues vestimentaires soit très classes, soit exubérantes, une surprise de voyage...) La personne ayant cette typologie prédominante ressent l'amour qu'on lui accorde en fonction des signes de reconnaissance physique qu'on lui accorde, par exemple un sourire, un regard doux...). Elle se sentira aimée si on lui montre son amour par des actes concrets dans le quotidien. Cette personne n'éprouve pas la nécessité qu'on lui dise « je t'aime » mais se sentira aimée dès qu'on lui offrira un acte visuel, que ce soit un regard, un cadeau, une attention particulière.

SUIS-JE KINESTHÉSIQUE ?



Chez le kinesthésique, le sens du toucher prédomine, tant sur un plan physique que dans le fonctionnement de sa personnalité. Cette typologie ressent les choses et les êtres plus que la moyenne. Doué d'une sensibilité amplifiée, il est touché par les fortes émotions d'autrui, les ambiances, qu'elles soient pesantes ou légères. Les impressions verbales et visuelles sont en quelque sorte perçues comme une sensation tactile passée au crible de se sentir « touché ». Cette personne manifeste son amour auprès de l'être aimé davantage par le sens du toucher, et son sentiment d'être reconnu et aimé par l'autre se vivra en

fonction des retours tactiles de l'autre. Cette personne n'a pas besoin qu'on lui dise qu'on l'aime, le simple fait d'être touché équivaut à un « je t'aime ».

Il faudra surement examiner dans votre vie différentes situations pour connaître votre typologie prédominante. Lorsqu'on prend le temps de réfléchir sur nos relations amoureuses passées ou celle actuelle, on comprend très rapidement pourquoi certaines ont abouti à des impasses, des scénarios dramatiques ou des ruptures difficiles.

Imaginez un instant une femme *auditive* et un homme *visuel*. Ce gentil homme est si généreux, il offre constamment des cadeaux à sa femme, l'invite au restaurant, lui fait des surprises. Pendant des années la femme s'en est satisfaite avec un sentiment de frustration refoulée depuis toutes ses années, elle n'en avait pas conscience et progressivement s'installe dans une sorte de dépression avec la peur de perdre son conjoint. Son insatisfaction lui fait parfois perdre le contrôle d'elle-même. Et soudain après une énième soirée au restaurant qui satisfaisait pleinement notre homme, elle éclate en sanglots et dit à son compagnon : « écoute, je sais que tu ne m'aimes plus, j'ai l'impression que tu ne m'as jamais aimée ». Et le mari de lui répondre : « mais ça ne va pas ! **Regarde** tout ce que je fais pour toi, pour nous, je t'ai offert notre maison, je t'offre des voyages, des bijoux... Tu **vois** bien que je t'aime ! » Alors, que répond cette femme *auditive* ? En fait elle va répondre certainement : « oui, je vois bien tout ce que tu fais, mais je ne **t'entends** jamais me dire que tu m'aimes ! ». Ici, le choix des mots est volontaire puisqu'on pourra s'apercevoir que nous choisissons principalement un langage lié à notre typologie.

Dans cette histoire, il importe à la femme d'entendre l'amour plus qu'on ne le lui démontre, ainsi sa frustration et sa dépression enfouies durant des années peuvent aboutir à une rupture dans une situation qui, lorsqu'on l'observe ainsi, semble si stupide et banale. Oui, c'est dans des banalités non comprises que peuvent s'immiscer des forces destructrices de l'amour.

Voici un deuxième exemple : L'homme est *kinesthésique* et la femme *visuelle*. Cette femme a une typologie visuelle à 80 %, si bien qu'elle est très peu portée sur le fait d'être touchée par son compagnon. Le plaisir sexuel passe davantage par des jeux démonstratifs sexuels qu'un érotisme tactile. Alors rapidement dans la relation, l'homme va être frustré. Lorsque le couple sort dans la rue ou est invité en soirée chez des amis, la femme prétexte qu'elle ne souhaite pas être touchée en société, elle vit mal le fait de se tenir la main par exemple, tandis que l'homme **ressent** l'amour de l'autre par le toucher, il a besoin de vivre des actes tactiles pour se sentir aimé. Vu que ledit besoin n'est pas partagé par sa compagne, l'homme risque de vivre son quotidien avec de plus en plus d'insatisfactions qui peuvent se manifester par de la colère ou bien trouver une maîtresse qui satisfera pleinement sa frustration à ce niveau. Il aura vraiment le sentiment de ne pas se sentir aimé et il est probable que la femme vive la même chose. Les deux seront dans une incompatibilité de fonctionnement ne dépendant pas de leur amour en soi, mais de leur programme de fonctionnement conditionné leur faisant vivre l'amour et le besoin d'amour différemment.

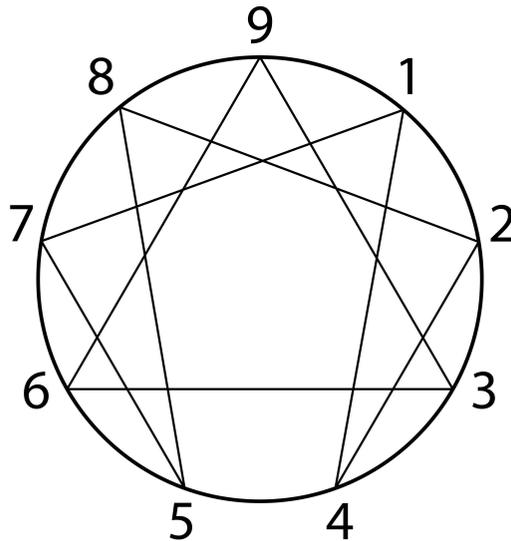
Prenez n'importe quelle de votre relation passée et examinez-la à travers cette lecture, vous en trouverez

certainement au moins une dont la rupture a été occasionnée par ces divergences de typologie. Lorsque j'anime des ateliers sur la communication d'entreprise, j'utilise également cette lecture pour démontrer la nécessité de se connaître. Si vous voulez vendre une voiture et que vous êtes un visuel vous adressant à un kinesthésique, vous accentuerez la vente sur les apparences alors que si à un moment vous touchez la voiture, caressez les sièges... vous entrerez en synchronicité avec le fonctionnement de l'autre. Pour ma part, je ne poursuis sur le sujet aucune volonté de manipulation mentale. Cette lecture de soi et de l'autre doit bien au contraire nous permettre de développer l'empathie et la sympathie de l'autre dans le but de considérer davantage son fonctionnement que le nôtre parfois. Lorsqu'une relation bute sur des dissonances de fonctionnement réciproque, seule l'intelligence émotionnelle des deux personnes pourra faire passer d'un niveau à un autre leurs liens. Dans le cas contraire, des risques de rupture pourront s'en découler.

Si vous avez une amie auditive et que vous êtes visuel(le) par exemple, vous savez maintenant que de temps en temps, vous pouvez faire l'effort de lui envoyer des mots gentils, bienveillants. Votre observation vous a montré qu'elle vous envoyait régulièrement des mots de considération pour vous, mais comme vous habitez loin d'elle et que vous êtes visuel, vous avez considéré que c'était une perte de temps, ou que vous vous en lassiez. Cette attitude est liée à votre programme, toutefois en posant un acte qui va dans le sens de nourrir la relation en fonction de l'autre, de temps en temps, vous contacterez une joie, un sentiment de bonheur intérieur que vous ne soupçonnerez pas.

b. L'Ennéagramme

Outil de connaissance de soi



L'ennéagramme est un outil de connaissance de soi et d'autrui favorisant la compréhension et la compassion.

Il est dit que cette approche aurait été initiée dans les écoles des mystères en lien avec Pythagore. Le but de cet exposé est de vous donner envie d'aller plus loin dans l'investigation des 9 énéatypes, afin d'identifier le vôtre.

L'ennéagramme considère que la personnalité humaine se divise en 9 typologies dont chacune possède des conditionnements et des caractéristiques propres nous faisant appréhender le monde avec un philtre distinct.

Notre typologie se forme durant l'enfance, suivant les événements vécus et la manière dont nous avons considéré que nous recevions de l'amour de nos parents, éducateurs...

Ennéatype 1 Le perfectionniste

« Je suis aimé si je suis parfait »

Le perfectionniste s'est senti aimé durant l'enfance quand il avait des retours positifs sur ce qu'il entreprenait, ces retours valorisant les qualités de rigueur et de perfectionnisme. Au contraire, il pouvait recevoir des blâmes quand ça n'était pas assez « parfait ». L'enneatype 1 a parfois eu des parents ayant un fort désir de contrôle et d'exigence morale. A l'âge adulte, le type 1 est perfectionniste et fait preuve d'une grande fiabilité dans ce qu'il entreprend. Il a tendance à être anxieux et éprouve de grandes difficultés à lâcher prise. Son sens de l'organisation et des réalités sont des atouts dans des projets concrets. Il éprouve parfois des difficultés à donner de lui émotionnellement mais en contrepartie, on peut compter sur lui dans le quotidien. L'enneatype 1 sera très souvent partant pour aider les autres sur le plan concret (un déménagement, un repas à préparer...) Lorsqu'il est invité pour la première fois chez des amis par exemple, son focus s'orientera vers la propreté et l'ordre de la maison, son évaluation déterminera son degré d'approbation ou de critique de l'autre.

Film recommandé :

GRAN TORINO avec Clint Eastwood

Ennéatype 2 L'altruiste

« Je suis aimé si je suis au service »

L'enneatype 2 concerne généralement des êtres qui ont le souci de venir en aide, de faire plaisir, d'écouter les autres. Derrière cette apparente serviabilité se cache le conditionnement : « je suis aimé si je suis au service ». C'est par exemple la petite fille qui constate qu'en faisant des petits cadeaux ou en donnant des attentions à son entourage, elle reçoit beaucoup d'amour. Ainsi, elle se conditionnera à se sentir aimée par le service. Ce qui peut lui poser un souci réside dans le fait de recevoir. Donnant beaucoup de lui-même, l'enneatype 2 peut devenir très colérique lorsqu'il constate qu'il a si peu en retour. En quelque sorte, il ne voit pas toujours qu'il prend le pouvoir relationnel sous des allures altruistes.

Lorsqu'un enneatype 2 arrive pour la première fois chez des personnes, son focus s'orientera sur la manière dont il est reçu : est-ce que la générosité de la réception est à la hauteur de ce que lui-même donnerait ? L'accueil, la chaleur humaine détermineront l'approbation ou la critique du moment vécu.

Film recommandé : LA BICYCLETTE BLEUE, personnage de Laetitia Casta.

Ennéatype 3 Le battant

« Je suis aimé si je réussis »

L'ennéatype 3 a été conditionné par l'amour reçu lorsqu'il réussissait quelque chose, cela a pu commencer très tôt, dès qu'il a fait ses premiers pas. La maman lui faisait alors des retours d'amour positif : « bravo, tu as réussi, qu'est-ce que tu es incroyable... » On dit généralement que c'est dans la relation à la mère que s'est davantage forgé ce sentiment de se sentir aimé. Ainsi à l'âge adulte, l'ennéatype 3 est conditionné par le fait de devoir réussir s'il veut continuer à être aimé. Il a généralement très peur d'échouer et met tout en œuvre pour réussir, que ce soit dans le sport, la vie familiale, sociale ou professionnelle. Il peut avoir le défaut d'être manipulateur pour atteindre ses objectifs lorsqu'il est enfermé dans son conditionnement de champion et de numéro à tout prix. Ce sont parfois des sportifs allant jusqu'à se doper pour éviter de perdre, ou bien des conquérants séducteurs à qui personne ne doit résister. Ce sont parfois des enjôleurs sachant parfaitement séduire leur entourage. Ils amènent au monde comme qualité leur enthousiasme, leur optimisme, leur goût du dépassement de soi et de la réussite. Lorsqu'un énéatype 3 arrive chez quelqu'un pour la première fois, la source de sa satisfaction se manifestera dans le fait de trouver ou de proposer une activité ludique à mettre en œuvre à un moment ou un autre. Ce pourra être un jeu, un challenge. Les longues soirées à papoter ne sont pas pour lui, et il sera toujours l'initiateur d'un jeu ou d'une discussion tournant autour de ses exploits personnels.

Film recommandé : JOY, personnage de Jennifer Lawrence

Ennéatype 4 Le romantique

« Je suis aimé si je suis différent »

L'enneatype 4 a souffert d'un sentiment d'abandon dans son enfance, soit d'un ou des parents peu présents ou absents. Il s'est réfugié dans un conditionnement où il se sent aimé en marquant une différenciation du commun des mortels. Il a une quête d'harmonie et il est sensible à la nature humaine, soit très intellectuellement, soit dans les faits, défendant la cause des opprimés ou étant le porte-parole de mouvements humanitaires. Son focus étant l'abandon, il est loyal à cette cause. Il est dit également que cet enneatype est celui des artistes, des poètes, des créatifs. Il aime se distinguer en rêvant de célébrité, de reconnaissance. N'ayant pas reçu suffisamment d'attention dans sa jeunesse, il fantasme cette reconnaissance qu'il entretient dans une projection de vie chimérique. L'enneatype 4 peut se saboter, retombant sans cesse dans un scénario de rejet et d'abandon à moins d'avoir travaillé sur lui. Dans ce cas, il amène de l'harmonie, de l'innovation et devient empathique avec les autres, cherchant la voie de la réconciliation et de la créativité. Lorsqu'un enneatype 4 arrive chez des personnes pour la première fois, son focus est dirigé par l'ambiance du lieu : est-il harmonieux, y a-t-il de la créativité, une ambiance créée avec des attributs artistiques ? Son degré d'approbation ou de critique sera alimenté par la sensibilité et l'authenticité des personnes et du lieu.

Film recommandé : TITANIC, personnage de Leonardo Di Caprio, INTO THE WILD, personnage principal.

Ennéatype 5 L'observateur

« Je suis aimé si je sais »

L'ennéatype 5 est focalisé sur le savoir, l'omniscience, il s'est senti aimé et reconnu dans le fait d'acquérir des connaissances, son intellect prédomine sur tout le reste. Ainsi il éprouve des difficultés à rentrer en contact avec ses émotions et peut apparaître froid ou indifférent. Cela peut toutefois est très différent lorsqu'il se sent en confiance, par exemple dans un cocon familial et dans son couple, où il peut soudainement faire le pitre et se lâcher complètement comme pour compenser un trop plein de rationalité. Il aime apprendre, savoir et exerce souvent une profession élitiste dans laquelle on utilise un jargon propre que personne ne peut comprendre. D'ailleurs en société, il apparaît souvent en marge, prenant peu part aux discussions qu'il juge banales et sans intérêt. Mais lorsque vous le questionnez sur lui, sur son travail par exemple, alors la passion intellectuelle le submergeant peut le faire adopter une attitude toute autre, soit il vous jugera digne de confiance mais utilisera des mots si abstraits que vous aurez du mal à comprendre, soit il sera évasif car vous ne pouvez pas comprendre...

L'ennéatype 5 dans ses qualités, aime transmettre, et sa curiosité intellectuelle fait de lui un fin sachant, soit dans un domaine, soit dans des domaines multiples. Lorsqu'il est invité pour la première fois chez des personnes, il focalisera sur la présence de livres, attiré comme un aimant par les titres et les domaines de connaissances préférés de ses hôtes. A table, il aimera discourir sur des sujets intellectuels, culture, économie, sociologie, politique, mais il vivra les discussions plus triviales avec un ennui profond.

Film recommandé : A LA RENCONTRE DE FORESTER, personnage de Sean Connery

Ennéatype 6 Le loyaliste

« Je suis aimé si je suis loyal »

L'ennéatype 6 est régi par la peur, une peur alimentée pendant l'enfance par le devoir de respecter les règles établies, respecter les valeurs familiales, respecter l'autorité, respecter parfois les dogmes éducatifs... Un respect qui généralement a été imposé sans discernement et qui l'amène à deux attitudes possibles dans la vie :

Vous trouverez l'ennéatype 6 type « souris », ce sont des personnes qu'on ne voit même pas tellement elles ont la faculté de s'effacer, de prendre de la distance avec les autres. Pourtant elles sont capables d'un dévouement sans faille pour une cause, une idéologie, un projet confié. Leur discrétion et leur fiabilité font le bonheur des groupes dans lesquels elles se trouvent. Cet énnéatype applique ce qui lui est demandé avec une loyauté inconditionnelle. La comptable d'une association, le cuisinier d'un restaurant, la secrétaire de bureau... Vous remarquerez l'ennéatype de ces personnes du fait qu'elles font preuve de dévouement au service du groupe avec une présence si discrète qu'elles passent inaperçues tout en jouant des rôles essentiels.

Vous trouverez une autre catégorie d'ennéatype 6 qui, en réaction avec le trop plein de règles, de devoirs, manifeste une sorte de rébellion contre certains systèmes jugés obsolètes, opprimants, despotes, autoritaires... Cet énnéatype manifeste beaucoup plus son monde

émotionnel que le précédent, il peut parfois est irritable, colérique. Toutefois il possède les mêmes qualités de dévouement lorsqu'il choisit d'adhérer à un groupe. Il sera fédérateur, prêt au combat, prêt à aller au bout d'un projet. Ce sont parfois des délégués du personnel, des chefs de parti politique, des chefs militaires...

Cet énéatype invité chez quelqu'un, éprouvera de la peur, un trac, ou un esprit conquérant qui n'est qu'une façade pour se délivrer du joug d'une peur profonde. Il observera la beauté du lieu, car il aime le beau, cela le sécurise, il juge souvent les personnes en fonction de leur beauté.

Film recommandé : JEANNE D'ARC de Luc Besson, TU NE TUERAS POINT, personnage principal.

Ennéatype 7 L'épicurien

« Je suis aimé si je fais rire, lorsque j'amène de la joie »

Notre petit énéatype 7 a fait parfois le clown dans son enfance, il a remarqué combien son entourage réagissait, riait de lui, avait les yeux pleins d'amour. Se renouvelant sans cesse, il se conditionna dans ce sens, comprenant qu'il recevait de l'amour lorsqu'il était joyeux et faisait des blagues. Ainsi, il va adopter l'attitude de l'humoriste, du fanfaron, au fond de lui il peut être très douloureux de se confronter à la réalité, alors il s'invente perpétuellement un monde imaginaire, il l'enjôle, le transforme constamment. C'est par exemple l'humoriste Jim Carrey qui lorsque vous l'observez, est toujours dans un monde imaginaire et non dans la réalité. Il manifeste ce besoin d'être en permanence en dehors du réel en

racontant des histoires pour que le monde soit moins triste. L'ennéatype 7 amène beaucoup de joie au monde, il peut toutefois, par manque de discernement, prendre beaucoup de place au sein d'un groupe ou en soirée. Lorsqu'il est invité il devient rapidement celui qui fait rire, celui qui ne va pas laisser des sujets trop sérieux se mettre au centre d'un repas. Il a besoin d'être tout le temps dans le plaisir et au centre de l'attention. Cependant, et on le voit d'ailleurs chez de nombreux humoristes, l'ennéatype 7 peut être rattrapé par les souffrances qu'il n'a jamais voulu voir, les peurs qu'il refoule sans cesse, il peut alors connaître des épisodes dépressifs qui, s'il parvient à les dépasser, le feront grandir humainement et l'amèneront à beaucoup plus de sincérité.

Film recommandé : YES MAN, personnage de Jim Carrey ; LA VIE EST BELLE, personnage principal.

Ennéatype 8 Le chef

« Je suis aimé si je suis fort »

L'ennéatype 8 est souvent d'apparence imposante, soit du fait d'un physique naturellement « fort », soit de par son comportement. Il faut qu'il soit vu comme le chef, comme un chef. Il se peut que durant son enfance, il est dû compenser l'absence du père et adopter une attitude protectrice pour sa mère. Il peut être l'ainé d'une fratrie et joue le rôle de chef de meute, imposant son pouvoir et se faisant respecter. Il constatait combien sa mère était aimante lorsqu'elle le voyait faire. Ou bien il a évolué dans un milieu parfois hostile, celui de la loi du plus fort,

dans lequel il a dû braver des difficultés pour être reconnu comme un « fort ».

L'ennéatype 8 ne va pas par quatre chemins lorsqu'il vous parle, le ton est direct et ferme. Il ne s'embarrasse pas d'excès de débats, et de joutes intellectuelles. Il aime l'action, le physique et le concret. Il aime qu'on le voie dans sa force, il pourra rouler avec un gros 4x4, faire de la musculation, diriger son entreprise, aimer les hommes ou les femmes avec qui il a parfois une attitude soit dominatrice, soit très protectrice qui peut convenir par exemple à des femmes énnéatypes 2. Lorsqu'il est invité chez quelqu'un, il prendra parfois une place importante dans ses gestes et ses paroles. Il séduira peut-être la femme de son hôte sans aucun discernement, avec des insinuations douteuses en direction de l'autre « mâle » de la soirée à qui il opposera une rivalité dominatrice.

Il donne au monde sa protection et sa puissance. Un énnéatype 8 qui vous donne sa confiance, son amour, vous sera loyal jusqu'au sacrifice. Cependant son amour, sa confiance se méritent, soit vous êtes un petit agnelet qu'il protégera, soit il vous méprisera pour tester votre attitude et voir quelle mauviette vous êtes ou non.

Film recommandé :

GLADIATOR, personnage de Russell Crowe

Ennéatype 9 Le médiateur, le pacificateur

« Je suis aimé si je suis sage, conciliant »

L'enfant énnéatype 9 a souvent adopté une attitude contemplative et anesthésiée lorsque le monde extérieur était turbulent, que ses parents se disputaient, ou bien

lorsqu'un des deux parents était d'un tempérament colérique et autoritaire. Il a adopté une attitude induite par les besoins des autres. En offrant le moins de réaction à ses proches, il constatait qu'il était aimé. Par exemple dans le cadre d'une fratrie, l'énnéatype 9 a pu entendre combien il était facile à vivre et calme tandis que son frère était impossible à vivre. Comme un animal anesthésié, il répond à tout ce qu'on lui demande sans individualité propre. A l'âge adulte, cet énnéatype est un havre de paix, de tranquillité, on dit souvent qu'à ses côtés, on se sent calme, serein. Dans une équipe de travail il amènera cette sérénité, et ses facultés naturelles de médiation. En effet, sa neutralité l'amène à peu critiquer les autres, et avoir un sens de l'inclusion de chacun sans critique. Il est généreux et facile à vivre. Une des caractéristiques de l'énnéatype 9 est son besoin de fusion. Comme il est parfois éloigné de sa vie émotionnelle et des profondeurs de sa vie intérieure, il trouvera dans la fusion avec un être, une communauté, une profession, un sentiment d'exaltation lui permettant de rentrer en contact avec l'enthousiasme et la passion. Sans cela il pourrait tomber dans une paresse excessive, des formes de dépression ou de résignation à la vie. Le revers de cette fusion est parfois le manque de lucidité dans des situations où il peut se faire bernier, escroquer, et même parfois être utilisé jusqu'à l'épuisement, comme une machine docile à qui on pourrait tout demander sans reconnaissance.

Lorsqu'un énnéatype 9 arrive chez quelqu'un, il est tout de suite accueilli chaleureusement, car on aime sa présence apaisante, tranquille. L'énnéatype 9 prendra part aux discussions avec équanimité, et sera d'accord avec tout le monde ou se repliera dès qu'une personne opposera un avis contraire.

Film recommandé : UN AIR DE FAMILLE, personnage de Jean-Pierre Daroussin ; MARIA REVE, personnage de Karine Viard.

En conclusion, n'hésitez pas à aller consulter les stages proposés à la libre université du Samadeva sur cette thématique, ils sont de grande qualité et les formateurs sont des experts en ce domaine. Vous pouvez également visionner le film « ATOUR DE LUCIE », dans lequel vous pourrez vous exercer avec humour à identifier les énéatypes du film ainsi que la lecture de mon livre « Les 9 Mondes », un roman dystopique sur l'énéagramme.

E. L'HARMONISATION DES ÉMOTIONS PAR LES FLEURS DE BACH

Les Fleurs de Bach : Un Remède Naturel pour l'Équilibre Émotionnel

Les Fleurs de Bach, une forme de thérapie florale développée par le Dr Edward Bach dans les années 1930, sont largement reconnues pour leur capacité à promouvoir l'harmonie émotionnelle et le bien-être mental. Composées à partir de fleurs sauvages, elles offrent un moyen doux et naturel de traiter une variété de déséquilibres émotionnels.

Les Principes Fondamentaux

Au cœur des Fleurs de Bach réside la conviction que les troubles émotionnels sous-tendent bon nombre des maux physiques. Le Dr Bach croyait en une approche holistique

de la santé, considérant les émotions négatives comme des blocages qui entravent le flux de l'énergie vitale, pouvant éventuellement conduire à des troubles physiques.

Les 38 essences florales découvertes par Bach sont soigneusement sélectionnées pour leur capacité à rééquilibrer des états émotionnels spécifiques tels que la peur, l'anxiété, le désespoir, ou le manque de confiance en soi. Parmi ces 38 essences, douze sont souvent considérées comme les fleurs principales, chacune agissant sur un état émotionnel dominant.

Les Douze Fleurs Principales de Bach

1. **Aigremoine (Agrimony)** : Pour ceux qui cachent leurs soucis derrière un masque de jovialité, souffrant en silence. Aide à exprimer les émotions réprimées.
2. **Chicorée (Chicory)** : Pour les individus possessifs et attentionnés, qui peuvent être égocentriques et manipulatifs dans leurs relations. Favorise la générosité et le détachement.
3. **Églantine (Wild Rose)** : Pour ceux qui se résignent à la vie, sans passion ni intérêt. Stimule l'enthousiasme et la motivation.
4. **Gentiane (Gentian)** : Pour ceux qui se découragent facilement après des revers mineurs. Renforce la foi et la persévérance.

5. **Hélianthème (Rock Rose)** : Pour les moments de terreur ou de panique extrême, apportant courage et calme intérieur.
6. **Hêtre (Beech)** : Pour les personnes critiques et intolérantes envers les autres, favorisant la compassion et la tolérance.
7. **Impatiente (Impatiens)** : Pour les individus impatients, tendus et irascibles. Aide à cultiver la patience et la compréhension.
8. **Marronnier blanc (White Chestnut)** : Pour ceux qui ont des pensées récurrentes et envahissantes, les calmant pour une paix intérieure.
9. **Chêne (Oak)** : Pour les travailleurs acharnés qui ignorent leurs limites, favorisant le repos et l'acceptation de l'aide.
10. **Pin (Pine)** : Pour ceux qui se blâment excessivement et se sentent toujours responsables, favorisant l'acceptation et le pardon de soi.
11. **Plumbago (Cerato)** : Pour ceux qui doutent constamment de leurs propres décisions et recherchent toujours l'approbation des autres. Renforce la confiance en soi et l'intuition.
12. **Prunus (Cherry Plum)** : Pour les moments de peur incontrôlée et de désespoir, apportant calme et maîtrise de soi.

Utilisation et Application

Les Fleurs de Bach sont utilisées sous forme de préparations diluées, généralement prises par voie orale. Elles peuvent être prises seules ou mélangées pour créer des remèdes personnalisés, en fonction des besoins émotionnels individuels. La méthode d'utilisation est simple et sûre, ce qui en fait une option attrayante pour ceux qui recherchent des solutions naturelles.

Les remèdes floraux peuvent être utilisés en complément d'autres thérapies ou traitements médicaux, offrant un soutien émotionnel tout en respectant l'intégrité du traitement global.

Conclusion : L'Importance de l'Accompagnement Professionnel

Bien que les Fleurs de Bach offrent un potentiel considérable pour favoriser l'équilibre émotionnel, il est crucial de reconnaître l'importance de consulter un thérapeute qualifié pour une utilisation efficace et sûre. Un thérapeute spécialisé peut offrir une évaluation personnalisée des besoins émotionnels, recommander les remèdes appropriés et fournir un soutien continu tout au long du processus.

De plus, la compréhension approfondie des principes et des remèdes de Bach peut être enrichie par la lecture des écrits originaux du Dr Bach. Ses livres offrent un aperçu précieux de sa philosophie et de sa méthode, fournissant ainsi une base solide pour une utilisation informée et efficace des Fleurs de Bach.

En conclusion, les Fleurs de Bach offrent un moyen naturel et puissant de promouvoir l'harmonie émotionnelle et le bien-être mental. Cependant, pour une utilisation optimale, il est essentiel de s'engager dans un processus guidé par un thérapeute qualifié et de s'appuyer sur les enseignements du Dr Bach pour une compréhension approfondie et informée.

Mon expérience et conseils pratiques : J'ai été suivi par une naturopathe expérimentée qui m'a conseillé de prendre les fleurs de Bach prescrites dans un flacon avec pulvérisateur, et je fus étonné que la posologie dans le temps fût bien plus importante que ce que j'imaginai, au minimum 6 mois. Pour un traitement de fond, il vous faudra consulter, c'est le gage d'effets vraiment profonds dans vos schémas émotionnels et une voie royale vers la guérison émotionnelle.

« Le stress est l'assassin de la société occidentale minée par une suractivité mentale » Wim Hof

6. 100 % GAGNANT GESTION DU STRESS

A. ORIGINE ET CONNAISSANCE DU STRESS

Le « stress », voilà un mot que nous entendons régulièrement et derrière lequel toutes sortes de définitions abondent pour en déterminer et tenter d'en expliquer la complexité ou la nature. Lorsque nous sommes anxieux, sommes-nous stressés ? Lorsque nous n'arrivons pas à nous détendre, sommes-nous pour autant stressés ?

Pour comprendre le stress, il nous faut l'étudier un peu, et remonter le temps jusqu'à celui qui l'a mis en lumière afin de comprendre sa démarche et ses recherches. Mieux nous identifierons le stress, mieux nous serons capables de l'observer en soi et d'y faire face par l'utilisation de ressources que je vous proposerai plus loin.

C'est à Hans Selye que nous devons les recherches sur le stress, un mot qu'il a lui-même défini pour qualifier l'ensemble des principales réactions des organismes animaux face à des agressions provenant de l'environnement. Cet endocrinologue, né en 1907 à Vienne et fondateur de l'institut de médecine et chirurgie expérimentale, a démontré comment les hormones corticosurrénales sont libérées et circulent lors d'agressions violentes de l'organisme.

Le stress est aussi appelé syndrome générale d'adaptation, en ce sens il correspond à l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à une situation.

Nous distinguons trois phases :

- 1. La phase d'alerte**
- 2. La phase de résistance, d'endurance**
- 3. La phase d'épuisement**

A l'origine le stress est un ensemble de réactions liées principalement à la survie de l'espèce, une réponse de l'organisme face à un danger ou une agression.

Prenons un exemple pour mieux comprendre la mise en action de ces trois phases :

Imaginez-vous dans une forêt où vous êtes tranquillement en train de vous reposer, allongé près d'un arbre, en train de lire un livre ou simplement de rêvasser. Soudain à 20 mètres devant vous un tigre vous fait face. Vous entrez alors dans la phase d'alerte, votre rythme cardiaque s'accélère, votre pression artérielle augmente, vous avez une sorte de sueur froide, votre système digestif ralentit, vos pupilles se dilatent. Vous allez d'un coup vous lever et vous vous mettez à monter à l'arbre le plus haut possible tandis que le tigre s'approche de vous. Vous rentrez dans la phase de résistance avec une sorte de boule au ventre peut-être, la peur vous submerge mais vous tenez bon, et vous tentez d'évaluer si le tigre peut monter à l'arbre. Heureusement, il ne le peut pas mais les heures passent et la phase de résistance devient de plus en plus difficile, vous commencez à manquer de forces physiques et vous vous sentez épuisé. C'est la phase d'épuisement.

L'organisme a utilisé une telle quantité d'énergie qu'une sensation d'épuisement vous contraint à une sorte de résignation progressive. Soyez tranquille, notre tigre est

reparti bien loin, plusieurs personnes sont venues vous récupérer et vous mettre à l'abri.

Cette histoire va nous permettre de comprendre les différentes phases telles qu'elles apparaissent. En effet, la phase de choc ou d'alerte dure généralement de quelques minutes à 24h, elle correspond à l'exposition d'un individu ou un animal à un « stresser » auquel l'organisme tente de s'adapter pour préserver sa survie. Par exemple une proie face un prédateur sait qu'elle ne pourra pas se défendre, ou encore lorsqu'un travailleur est soumis à des ports de lourdes charges.

Lorsque la phase d'alerte perdure, l'individu tente de s'adapter autant qu'il le peut à l'élément stresser et la libération des hormones du stress permet une adaptation de l'organisme sur un temps plus ou moins long.

La phase d'épuisement correspond au moment où l'organisme n'est plus en mesure de pouvoir s'adapter aux éléments stresser et peut même conduire à la maladie ou la mort suivant la nature des situations.

Prenons un autre exemple, celui d'un chat qui soudainement voit un chien agressif à 3 mètres de lui. Pendant la phase de choc, le chat reste complètement figé comme vu précédemment. Puis lors de la phase de résistance, le chien lui court après et parvient à le pourchasser pendant de longues minutes, le chat rentre dans la phase de résistance. Il finit alors par rentrer dans un garage et se cache dans un lieu étroit le mettant hors d'atteinte, cependant le chien aboie et il est très proche. Si le chien repart, le chat rentrera chez lui guidé par son odorat lui indiquant qu'il est hors de danger. Tout son

organisme retrouvera son équilibre et le chat, une fois chez lui, se fera caresser par ses maîtres comme si de rien n'était. Il vient alors de vivre un stress aigu qui ne fait pas perdurer l'état de résistance.

Mais imaginons que le chien ne reparte pas, qu'il reste là pendant des heures, guettant le chat sans relâche. Progressivement l'organisme du chat va glisser dans la phase d'épuisement, il devient alors une proie facile. Ou bien même, il peut en mourir sur le champ. C'est ce qu'a décrit Hans Selye en démontrant que l'hyperactivité et l'épuisement hormonal des glandes surrénales lors de la phase de résistance peut provoquer une mort subite.

Nous verrons d'ailleurs que ce phénomène a été observé dans le cadre du travail par les japonais sous le terme « tako tsubo » ou encore « syndrome de karoshi » non pas au niveau des glandes surrénales mais au niveau du cœur.

Si à l'origine, le stress correspondait à une adaptation de l'organisme face à des agents stresseurs pouvant potentiellement entraîner la mort ou un danger vital réel, il évolua vers une forme moderne que nous connaissons, à savoir que nous déclenchons les mêmes symptômes de stress face à des situations qui n'engagent pourtant pas notre pronostic vital.

Par exemple, vous venez de recevoir une facture d'électricité d'un montant très élevé, c'est la phase de choc. Si vous avez l'argent, la phase de choc sera courte, mais si vous n'avez pas l'argent, vous rentrerez rapidement dans une phase de résistance en vous posant dix milles questions relatives aux solutions pour vous acquitter de ce paiement. Cela pourrait même vous

perturber psychologiquement et nerveusement. Ou bien peut-être pas du tout, car vous avez appris à relativiser.

Comprenez que cette phase d'alerte survient après une modification de votre situation présente. Constatez combien de fois au cours de la journée vous pouvez entrer dans cette phase d'alerte ou de choc. Ces petits stress du quotidien n'auront que peu d'incidence sur votre état de santé physique et psychologique s'ils restent dans une moyenne acceptable. Vous avez oublié d'entendre votre réveil, vous avez oublié votre téléphone chez vous, votre patron vous indique une diminution de salaire, votre compagne vous dit qu'elle est malade...

Aujourd'hui, nous observons que le plus grand générateur de stress est notre incapacité progressive à nous adapter à des événements qui surchargent notre mental ou notre corps.

Lorsque j'anime des ateliers sur la gestion du stress, je fais un petit exercice permettant de comprendre pourquoi notre société civilisée a glissé progressivement et très insidieusement dans une folie de surcharge mentale mettant en péril notre sérénité et notre quiétude, mais également notre santé.

Je fais lever deux personnes et je leur demande de tenir un haltère de 3 kilos, le bras à l'horizontale, je les conditionne mentalement en leur disant que c'est un jeu, l'un ou l'autre lâche avant bien entendu, alors je lui dis c'est chouette tu as gagné. Puis je leur dis la chose suivante : refaite le même exercice, mais celui qui lâche en premier va mourir. Soudain l'expression du visage change et toutes les réactions de stress se mettent en

œuvre rapidement et retombent tout aussi vite car bien entendu, ils comprennent que je leur ai dit cela pour expérimenter deux types de réactions.

Ce qui est intéressant, c'est qu'à travers la levée d'une charge physique, tout le monde peut identifier la capacité du corps à maintenir la charge qui correspond à la phase d'alerte et de résistance, et si tôt que l'organisme épuise ses réserves musculaires, nous ne sommes plus en mesure de tenir cette même charge.

Phase d'alerte : je soulève un haltère, mon corps subit un stress de changement de situation auquel il doit s'adapter, les muscles sollicités se contractent, déclenchement d'hormones qui entraînent des forces de volonté supplémentaires, rythme cardiaque qui s'accélère...

Phase de résistance : je tiens autant que je peux car c'est la consigne qui m'a été demandée.

Phase d'épuisement : le muscle a épuisé ses réserves et capacités de port de charge, je dois relâcher le poids au sol.

Dans la musculation, on fait subir aux muscles un stress dit « hormétique », ce qui signifie qu'il subit une série de stress aiguës favorisant une adaptation progressive. Le muscle doit s'adapter, le corps va entraîner une modification du tissu cellulaire pour accroître la masse et la résistance musculaire.

Quand nous réfléchissons à ce processus, on ne peut qu'être émerveillé par cette adaptation naturelle de notre

organisme à tout mettre en œuvre pour le rendre adaptable à certaines circonstances.

Le stress hormétique est donc un bon stress comme nous l'avons déjà abordé avec la douche froide, par exemple. Si un sportif dépasse ses possibilités ou cherche à repousser toujours plus loin ses limites, il encourt des blessures du fait d'infliger un stress chronique à son corps.

Nous allons examiner le stress sous différentes formes pour mieux comprendre pourquoi le stress moderne nous affecte d'autant plus. Observez un tigre, il est agressif quand il chasse ou doit faire sa place au sein du groupe. Mais tout le reste du temps, vous le voyez tranquillement près des siens à dormir, ou se balader. La plupart des animaux stressent pour leur survie dans des cas d'agression ou de situations climatiques extrêmes. Seul l'humain a su se créer un nouveau stress qui n'engage aucune survie, il déclenche exactement les mêmes réactions physiologiques d'adaptation alors même qu'il n'encourt aucun danger vital.

L'exemple du corps soumis à un stress comme le port d'une charge est directement perceptible par soi-même et un observateur extérieur. Certains individus ne pourront jamais lever 150kg même après des entraînements assidus. La croyance selon laquelle tout serait possible avec de l'entraînement et développement positif du mental est fausse selon un principe de réalité.

Nous sommes tous différents, et cette différence, si elle se voit physiquement, est parfois impossible à « voir » mentalement.

C'est le grand drame du stress moderne, en effet certaines professions demandent une « charge » mentale excessive. Mais comme nous ne pouvons l'évaluer dans le concret, on s'imagine que tout le monde peut porter une même charge mentale d'une part, et deuxièmement qu'on peut à l'infini lui faire porter ce qu'on lui demande sans aucune influence. On tente par tous les moyens de faire fonctionner le mental à l'unisson des logiciels et applications numériques et informatiques sans entrevoir aucune limite. D'où profusion de mails, de dossiers administratifs à gérer, d'interactions téléphoniques, d'obligations de tâches sur des temps déterminés... Sommes-nous devenus fous en imaginant que notre cerveau pourrait sortir indemne de ce programme sans limite ? Certains, d'une nature optimiste, disent que l'être humain s'est toujours adapté et qu'il s'adaptera en conséquence. Cette vision optimiste ne prend pas en considération l'inadéquation naturelle de l'organisme à vivre dans un milieu malsain tel qu'il nous conditionne de plus en plus actuellement.

Si nous pouvions mesurer le « muscle » mental comme le muscle physique, il y aurait certainement moins d'abus directionnel au niveau des organisations professionnelles.

La question est : quelle est votre résistance mentale, votre aptitude à supporter tant de « charges » mentales ? Il est curieux qu'on emploie un mot provenant d'un environnement concret et mesurable dans la réalité pour qualifier un ensemble d'actions qui sollicitent l'activité psychique d'un individu.

Si vous êtes stressé mentalement, vous pouvez maintenant arrêter de vous culpabiliser ou de vous comparer. Certains de vos collègues ou de vos proches pourront supporter plus que vous, d'autres moins. Mais cela ne fait pas de vous une personne digne de ne pas être acceptée et intégrée pour ses qualités.

“Selon l’agence européenne de la sécurité et de la santé au travail, le stress professionnel survient lorsqu’il y a un déséquilibre entre la perception qu’une personne a des contraintes qu’impose son environnement et ses propres ressources pour y faire face”.

J’aime beaucoup cette définition, liée certes à l’activité professionnelle, mais qui prévaut aussi pour les stress de la vie en générale. Pour relativiser et peut-être relativiser votre parcours de stress, je vous propose de faire ensemble le travail suivant :

Prenez votre premier travail et observez comment vous étiez au maximum de votre capacité professionnelle avec plus ou moins d’aptitude à faire face au stress. Maintenant sur les 100 % de départ, à combien de pourcentage vous évaluez la perte de votre potentiel après cette fonction. Pour les personnes ayant eu des carrières longues, il faudra faire la même observation par intervalle de 5 années.

Prenez maintenant votre deuxième travail, vous étiez peut-être maintenant à 85 %, évaluez à nouveau la perte de votre potentiel. Vous faites la même chose en remontant successivement toutes vos professions et lieux

de travail, il se peut que ça remonte parfois en fonction de la satisfaction que vous avez eue et la mobilisation positive de vos potentialités.

Pour certains d'entre vous, vous comprendrez pourquoi, à un moment précis de votre vie, vous vous sentez de plus en plus incapable de supporter des changements et/ou des stress réguliers. Et pour une même tâche qu'on vous aurait demandée il y a 20 ans, vous êtes aujourd'hui incapable de la faire sans anxiété ou stress.

Imaginez-vous un footballeur de haut niveau ou un sportif professionnel. Imaginez-vous un instant qu'il soit capable de la même endurance ou de ses capacités jusqu'à 65 ans ? Bien-sûr que non, il arrêtera suivant son sport aux alentours de 35/37 ans pour ne pas risquer de blessures d'une part, mais aussi parce qu'il sait qu'il serait incapable du même rendement sportif qu'à 20 ans. Il en va de même pour chacun d'entre nous. Le fait de s'autoévaluer permet une connaissance de ses capacités actuelles permettant de ne pas « se blesser ». Dans le jargon professionnel, cela équivaut à atteindre la phase d'épuisement appeler le Burn Out.

Le Burn Out est un terme emprunté au domaine de l'aérospatial. Il se rapporte aux fusées qui se consomment entièrement après la phase de lancement, par l'impact des réacteurs en flamme ou du fait d'une détonation. Elles se consomment, incapables de décoller. Elles se détruisent.

Faites le même travail de constat en lien avec votre vie personnelle, depuis la naissance jusqu'à aujourd'hui. Combien de pourcentage de sérénité ou d'équilibre telle ou telle situation vécue vous a retiré et/ou a fait

augmenter ? A quel taux vous sentez-vous serein en cet instant ? Dans votre vie ? Quelles sont les situations où vous vous sentez le plus serein et paisible ?

La perception que nous avons des contraintes génère donc plus ou moins de stress, celui-ci peut dans certains cas évoluer et s'incruster dans le mental alors même qu'aucun programme initial n'avait été créé.

Par exemple, imaginez que vous attendiez le bus pour vous rendre au travail, celui-ci a du retard. Si vous avez un patron compréhensif, vous enverrez un sms en lui indiquant votre retard et vous ne serez pas stressé, vous n'avez pas de baguette magique susceptible de faire venir ce bus plus rapidement ! Dans un deuxième cas, vous avertissez votre patron, mais lorsque vous arrivez sur le lieu de travail, celui-ci apparaît mécontent et vous le démontre, il n'a aucune compréhension sur le fait que vous n'êtes en rien responsable de votre retard. Les jours qui suivent, vous allez à l'arrêt de bus avec un stress qui correspond à la peur de revivre la phase de choc (la première dans le processus du stress) qui a induit un retour négatif de votre hiérarchie. Le stress s'est incrusté en vous alors même qu'il n'y a plus d'élément déclencheur réel. C'est ce qu'on appelle une perturbation non intégrée. A l'échelle d'un retard de bus, il sera peu probable que vous appréhendiez fortement un retard, mais si celui-ci se répète à de nombreuses reprises vous allez devenir « stressé » du bus en retard, vous obligeant même à partir beaucoup plus tôt ou modifier votre organisation pour ne plus avoir à faire face à cette situation désagréable.

Il en sera de même avec un collègue irritable et colérique. Si vous êtes d'une nature sensible, vous supporterez de

moins en moins sa présence, cela pourrait même vous empêcher de dormir ou de vivre votre vie sereinement. A tous moments, le stress peut apparaître. Il s'installera en stress chronique en fonction de mes aptitudes à supporter les facteurs de stress ou perçus comme tels.

Le stress chronique est le plus dommageable pour l'organisme, il favorisera la maladie et les troubles psychologiques s'il n'est pas traité. Attention à prendre en compte votre état pour savoir si vous êtes dans la phase de résistance et d'endurance qui vient avant celle de l'épuisement. Durant la phase de résistance, notre égo et notre sens du devoir font tout pour « tenir », montrer qu'on « peut le faire » comme les autres. Seulement, rappelez-vous toujours l'exemple du poids de l'haltère soulevé et posez-vous la question de votre capacité réelle. Si vous ne la prenez pas en compte, votre corps et votre psychisme risquent de vous le rappeler.

Il y a aussi forcément pour certains une génétique du stress, avec l'hypothèse d'une transmission familiale. Dans tous les cas, il est de notre responsabilité de pouvoir identifier et prendre soin de soi en fonction de ses capacités. Je suis un être avec des dispositions propres, je peux essayer de progresser et de m'adapter dans une certaine mesure possible, mais je refuse désormais de mettre en danger ma santé.

“Le stress a des répercussions sur notre santé mentale, physique et psychique. En effet son action peut être bénéfique dans certains cas et nous pousser à réussir. Ou au contraire, il peut être néfaste et nous déstabiliser complètement jusqu'à perdre le contrôle de nous-mêmes. Les facteurs déclencheurs du stress sont nombreux : ils peuvent être physiques ou environnementaux

(traumatismes, interventions chirurgicales, travail important), physiologiques (douleurs, manque de sommeil, déséquilibres des rythmes alimentaires), psychiques (émotions négatives). De plus, un stress chronique peut être à l'origine de maladies graves ou addictives telles que le cancer, la drogue, ou l'alcool.”

Wikisources

D'après des études émanant de la fondation européenne et de l'OMS, 35 à 40 % des Français se déclarent tendus, 4 salariés sur 10 sont touchés par le stress et la France enregistre un des taux les plus élevés de dépression en lien avec le travail. 56 % des Français déclarent qu'ils sont si fatigués en rentrant de leur travail qu'ils peinent à assumer les tâches de leur vie quotidienne.

J'ai évoqué un phénomène qui prend également beaucoup d'ampleur et a été identifié au Japon, celui du Tako-tsubo appelé aussi syndrome du cœur brisé. Il s'agit d'une cardiomyopathie du stress entraînant une insuffisance cardiaque. Une étude publiée en 2015 par la revue New England of Medecine a démontré que la perte d'un être cher, une fatigue physique ou morale intense, un accident, une agression, un stress chronique qui perdurent sont des facteurs déclenchant un Tako-tsubo.

Les risques sont en constante évolution dans le monde professionnel. Quand un individu meurt subitement sur son lieu de travail, on ne pourrait écarter ce phénomène et le lien de cause à effet entre la charge de travail et l'arrêt cardiaque.

D'un point de vue physiologique, on se souvient que la libération d'hormones corticosurrénales peut conduire un animal ou un être humain à la mort si elles épuisent leur production.

Selon la cardiologue Claire Mounier-Véhier

« Le Tako-tsubo résulte d'une accumulation de stress conduisant à une fragilité émotionnelle et une paralysie du muscle du coeur. »

« Le terme *karōshi* a été introduit par trois médecins, Hosokawa, Tajiri et Uehata, dans un ouvrage publié en 1982 pour désigner un ensemble de troubles cardiovasculaires associés à un temps de travail excessif. »

Combien de troubles nous alertent aujourd'hui sur la nécessité de reconsidérer le monde du travail. De nombreuses professions réclament la reconnaissance de leur pénibilité. Mais existe-t-il aujourd'hui des fonctions qui préservent l'équilibre psychocorporel d'un individu ?

De toute part, que ce soit comme vendeur, aide-soignant, maçon, travailleur social, instituteur... chacun de nous peut être dans un secteur d'activité ou une structure qui n'a aucun regard, aucune réflexion, aucune mise en place pour prendre en compte le respect d'une personne. Avec l'ère du numérique, nous avons vu combien le stress est de plus en plus insidieux, contraignant l'homme à travailler au service de l'informatique, tandis que nous

avons conçu au préalable ces machines pour alléger l'homme de certaines contraintes. Je pense à ces livreurs qui sont pistés et doivent réaliser leurs livraisons dans des temps adéquats pour sauver leur travail. Nous sommes si loin du facteur qui prenait un temps de discussion avec les habitants du village.

« La valeur du travail d'un homme ou d'une femme ne peut se réduire à une production ou à un service qui sera payé par un salaire ou des honoraires. Cette valeur doit inclure le fait que travailler huit heures par jour, c'est vendre huit heures de sa vie par jour et que le prix de cette vie est inestimable. »

Jacques Salomé

B. LES RESSOURCES

Nous allons maintenant réfléchir et aborder des solutions pratiques pour tenter de préserver notre équilibre ou trouver des ressources lors de situations de stress. C'est ce que je vous propose sous la forme d'exercices, de prises de conscience et d'un travail spécifique sur vous-même pour cultiver la sérénité et des méthodes anti-stress.

La prévention et l'entretien de sa sérénité valent mieux que s'exercer uniquement lors de votre état de stress. En

effet, imaginez-vous en pleine mer sans savoir naviguer, sans connaître le maniement des voiles ou savoir comment réagir lors d'une tempête. Vous risquez de périr par les eaux. Mais si vous avez appris à manœuvrer, vous serez davantage capable de faire face à une tempête et de la maîtriser soit en attendant patiemment, soit en dirigeant les voiles. Les ressources permettent d'avoir une palette de possibles quand nous n'allons pas bien. Sans cela, la tempête risque de nous épuiser en consommant notre énergie et en faisant régner un chaos intérieur.

RESSOURCE 1

L'ANCRAGE ESSENTIEL

Levez-vous un instant en tenant ce livre dans vos mains, offrez-vous cet exercice un instant. Observez votre posture physique, vous êtes conscient de votre corps, pourtant vous n'êtes pas dans un lâcher-prise vous permettant d'expérimenter la connexion à la terre. Je vous propose maintenant de déverrouiller les genoux, comme si vous alliez vous laisser tomber, vous garder le minimum de tension nécessaire pour tenir debout et droit. Maintenant, prenez le temps de vous sentir porté par la terre, le sol, observez la gravité terrestre. Vous êtes porté ! Lâchez prise sur tout en cet instant, soyez simplement là et abandonnez-vous à la gravité terrestre. La terre vous porte, quelle sensation merveilleuse ! Il vous faudra peut-être quelques temps pour vous abandonner pleinement, ne renoncez pas, car vous rentrerez en contact avec une sensation de lâcher-prise direct et perceptible. Cet

exercice simple nous fait prendre conscience que nous sommes constamment « hors sol » et que nous avons perdu la reconnaissance d'être porté.

Effets : sensation de lâcher-prise, meilleur ancrage du corps, relâchement du mental.

RESSOURCE 2 RENFORCEMENT DU HARA

Prenez la posture précédente en déverrouillant les genoux. Amenez vos bras vers le haut comme si vous teniez un gros ballon, inspirez profondément et expirez lentement et profondément le plus longtemps possible sans forcer, renouvelez cela trois fois. Observez la poussée de votre bassin vers le bas, vers le sol sur votre expiration. Celle-ci doit se faire le plus naturellement possible. Votre bas ventre se contractera, se gagnera avec la sensation de vous enraciner.

Effets : Ancrage amélioré, sensation de sécurité intérieure, apaisement des pensées. Meilleur équilibre des centres physique, intellectuel et émotionnel.

RESSOURCE 3 RESPIRATION COMPLÈTE DU YOGA

Pour pratiquer correctement cette respiration, il vous faut prendre contact dans un premier temps avec votre respiration abdominale. Posez votre main sur votre ventre, inspirez de telle sorte que votre abdomen repousse votre main, sans forcer, faites cela le plus tranquillement

possible. A l'expiration, accompagnez avec votre main l'abdomen qui se creuse. En soi, cette respiration peut suffire à vous sentir apaisé. Une fois cette respiration abdominale acquise, nous pouvons rajouter les deux autres niveaux de la respiration complète.

Commencez par inspirer, l'abdomen se gonfle puis monter l'inspiration au niveau de la poitrine, expirez tranquillement avec la sensation du ventre qui se creuse. Faites quelques cycles naturellement sur ces deux niveaux puis ajouter le troisième niveau, la respiration sous claviculaire. Inspirez, l'abdomen se gonfle, puis la poitrine, montez la respiration le plus haut possible au niveau des clavicules, sans forcer. Puis expirez tranquillement. Une fois la technique de respiration complète assimilée, vous pouvez la pratiquer avec le rythme suivant :

1er temps l'abdomen se gonfle, 2ème temps la poitrine, 3ème temps, sous les clavicules, puis j'expire en comptant six temps dans ma tête. Je renouvelle plusieurs fois le cycle de 5 à 15 minutes.

Effets : cette respiration permet une détente profonde et en même temps une grande régénération énergétique, l'afflux de prana par le souffle circule dans les méridiens, vous vous sentez plus fort, avec un regain d'énergie.

Certains maîtres du yoga préconisent un temps de pause à la fin de l'inspiration pour amplifier les effets positifs de cette respiration.

RESSOURCE 4
RESPIRATION TIBÉTAINE
(VU AU CHAPITRE 100 % SANTÉ DU CORPS)

1ère Phase

La main gauche est posée sous le coude droit.

Le pouce et l'annulaire de la main droite se touchent et forment un mudra tandis que le majeur et l'index tendus se posent sur la narine gauche et la ferment.

Inspiration abdominale par la narine droite.

Rétention pendant que l'index et le majeur se déplacent vers la narine droite.

L'index et le majeur ferment la narine droite et l'on expire trois à quatre fois profondément par la narine gauche.

Rétention, les deux doigts viennent fermer la narine gauche.

Inspiration par la narine droite.

Rétention, déplacement des doigts sur la narine droite et expiration de manière dynamique et saccadée par la narine gauche.

Rétention, les doigts ferment la narine gauche, on inspire par la droite.

Rétention, déplacement des doigts, expiration lente par la narine gauche.

2ème phase

Pendant la rétention qui suit, on inverse les bras.

Le bras droit vient soutenir maintenant le coude gauche et la main gauche forme le mudra sur la narine droite avec

l'index et le majeur, on commence alors à inspirer à gauche. On suit les étapes décrites dans la phase n°1 avec les narines inversées.

3ème phase

On vient poser les mains sur les genoux en appliquant le mudra des deux mains. On procède alors par les mêmes phases respiratoires en gardant le contact des mains sur les genoux. On répète ce cycle trois fois.

Effets : La respiration tibétaine a une action de détoxification régénérante et permet un rééquilibrage des hémisphères cérébraux.

RESSOURCE 5 **STIMULATION ENERGETIQUE DES MÉRIDIENS** **(Reins, Rate, Thymus)**

S'il est reconnu à travers l'acupuncture que les méridiens peuvent être stimulés par des aiguilles, nous pouvons également les stimuler par percussions avec l'index et le majeur sur le rythme 1, 2, 3, 4 ; 1, 2, 3, 4

A. Percussion du méridien des reins sur le point d'acupuncture Rein 27 : croisez vos bras et amenez l'index et le majeur à hauteur de rein 27, pour cela longez la clavicule jusqu'à la rencontre avec le sternum, localisez une petite cavité sous la clavicule, en percutant huit cycles du rythme 1, 2, 3, 4. Inspirez et expirez profondément sur la percussion.



B. Percussion du méridien rate/pancréas avec percussion sur le point d'acupuncture rate/pancréas 21. Gardez les bras croisés et amenez vos mains sous les aisselles en percutant à nouveau huit cycles du rythme 1, 2, 3, 4. Inspirez et expirez profondément sur la percussion.



C. Percussion du point thymus cœur au centre du sternum en percutant à nouveau huit cycles du rythme 1, 2, 3, 4. Inspirez et expirez profondément sur la percussion.



Effets : L'exercice de percussion ci-dessous permet une meilleure circulation énergétique du corps, relance l'organe du thymus et ainsi une meilleure immunité de l'organisme.

RESSOURCE 6

HARMONISATION DU MERIDIEN DES NERFS

Prenez simplement votre annulaire avec l'autre main en l'entourant, respirez profondément. Cela permet une meilleure circulation de l'énergie et une évacuation d'un trop plein d'énergie notamment en cas de stress. Utilisez cette technique lorsque vous êtes dans une situation où vous devez passer un examen, participer lors d'une réunion.

RESSOURCE 7

COHERENCE CARDIAQUE

Voir CHAPITRE 2 THEMATIQUE SUR LA RESPIRATION dans lequel nous avons abordé la cohérence cardiaque. Une des ressources essentielles pour prévenir le stress et s'apaiser.

RESSOURCE 8

HARMONISATION CERVEAU G/D

Le cerveau comprend deux hémisphères qui gèrent certaines fonctions cérébrales et capacités intellectuelles qui s’y rattachent.

Le Cerveau Gauche

Logique

Calcul

Analyse

Écriture

Construction linéaire du discours et de la pensée

Constance et contrôle

Structure

Organisation

Le Cerveau Droit

Créativité

Imagination

Intuition

Rêves

Compréhension globale

Social et relationnel

Sens de la beauté

Remise en question

En fonction de nos actions, nos habitudes, nos influences, nos relations... nous utilisons l’un ou l’autre cerveau. Il est important de comprendre comment nous sommes parfois dans un « trop » de cerveau gauche qui peut induire un esprit rationnel, mais une froideur au niveau de notre comportement. C’est parfois le cas des personnes

qui sont dans l'informatique et n'ont pas d'activités stimulant leur cerveau droit. A l'inverse, un « trop » de cerveau droit peut amener un individu à perdre le sens des réalités, en s'enfermant dans des mondes imaginaires, ou bien l'excès de cerveau droit peut entraîner une mauvaise maîtrise de ses émotions avec parfois des débordements.

Au-delà de l'observation faite dans nos vies sur la manière dont on alimente tel ou tel hémisphère, il existe certaines caractéristiques pouvant vous indiquer si l'équilibre des deux hémisphères est perturbé :

Par exemple lorsque vous vous sentez un peu dans le brouillard, que vous ne savez plus vraiment où vous avez mis telle ou telle affaire... ou lorsque vous vous sentez très sensible à votre environnement, irritable au bruit, avec une sensation parfois d'invasion, de trop plein. Vous savez alors que la cause peut provenir de ce déséquilibre.

La technique de rééquilibrage des deux hémisphères :

1. Debout ou assis, amenez votre cheville droite par-dessus votre cheville gauche. Vos bras devant vous, perpendiculaire au sol, pouces vers le bas, de telle sorte que les dos de vos mains se font face.
2. Amenez votre poignet gauche par-dessus le poignet droit et entrelacez vos doigts.
3. Gardez les doigts entrelacés, les mains descendent vers le bas et remontent vers votre poitrine. Détendez vos épaules.

4. Posez votre langue contre votre palais derrière les incisives. Inspirez et expirez 7 fois profondément.

5. Décroisez tranquillement vos bras, mains et chevilles et ramenez le bout de vos doigts l'un contre l'autre. Inspirez et expirez 4 fois.

6. Relâchez et observez votre état « avant/après »

RESSOURCE 9

EXERCICE DE VISION PÉRIPHÉRIQUE

A l'époque de l'informatique, des téléphones portables, de la télévision, le champ de notre vision périphérique tend à se réduire de génération en génération. J'aborde longuement cette problématique dans mon livre audio « Des yeux pour demain ? » lu par la comédienne Marie Facundo. Plus notre vision se réduit sur les extrémités plus notre champ visuel impacté peut entraîner des conséquences négatives psychomotrices dans le temps.

Ainsi redonner de la vie et de la conscience à notre vision permet en quelque sorte de se donner un bon bol d'air visuel, ce qui ne sera que salutaire pour lâcher prise avec la sphère mentale et un monde des pensées agité et perturbé.

La technique : Debout ou assis, regardez devant vous en focalisant dans un premier temps sur un point, puis relâchez ce point de focalisation de telle sorte que votre conscience puisse inclure tout votre champ devant vous. Au départ, cela risque d'être inconfortable, mais détendez-

vous, laissez faire vos yeux sans trop vouloir tout contrôler.

Dans un deuxième temps, sans bouger les yeux, déplacez votre conscience dans ce champ visuel, à droite, en bas, dans les extrémités... Puis revenez à une vue d'ensemble.

Dans un troisième temps, gardez la vue d'ensemble et décidez de « voir » telle ou telle couleur, par exemple le bleu, observez comment tout ce qui est bleu autour de vous est à présent conscientisé.

Par la suite, exercez-vous en marchant, et même de temps en temps quand vous êtes devant votre ordinateur, en train d'écouter quelqu'un...

Quand je propose cet exercice en atelier à des personnes, cela est parfois une révélation pour certains. Il n'est pas rare que l'on me rappelle ou m'envoie un message en me disant que la vision périphérique leur a changé la vie.

Notre semi-conscience de veille nous endort sur la réalité du monde. Nous nous illusionnons tellement sur notre existence et le fait d'être conscient. Cet exercice, si vous l'adoptez et le pratiquez, vous permettra de canaliser votre mental et votre attention en préservant votre vue. En voyant plus clairement et plus consciemment, votre mental se structure et vous devenez plus ouvert à tout ce qui entre en vous par vos sens.

RESSOURCE 10 **LA RELAXATION GUIDÉE**

La relaxation guidée est essentielle pour faire passer notre système sympathique au système parasympathique. Le

premier active les fonctions et la force vitale, par exemple lorsqu'on se lève le matin, ou que l'on fait du sport, le deuxième ralentit le fonctionnement global, par exemple lorsque l'on va se coucher.

En état de stress, le système sympathique s'emballé, on peut avoir l'impression d'un moteur qui tourne à plein régime sans pouvoir l'arrêter. On se sent débordé, et notre système parasympathique ne parvient pas à œuvrer suffisamment pour maintenir un équilibre.

En prenant le temps de vous relaxer, vous activez naturellement cette fonction de retour au calme et à l'apaisement. C'est pourquoi prendre le temps d'une relaxation est primordial pour maintenir et entretenir cet équilibre essentiel.

La technique est relativement simple, allongez-vous tranquillement sur un matelas ou sur le sol, prenez contact avec votre respiration, vous pouvez même vous en remettre à la sagesse du corps « mon corps, je m'abandonne à toi pour me détendre, je lâche prise à mes pensées ». Détendez à présent votre visage, le front, les paupières, les joues, les mâchoires, la langue, détendez votre nuque, votre épaule droite, votre haut du bras droit, votre avant-bras, votre main droite. Prenez le temps à chaque fois de laisser chaque partie de votre corps se détendre, ne contrôlez pas. Faites de même avec votre épaule et bras gauche. Puis détendez les muscles de la poitrine, la ceinture abdominale, votre bassin, les hanches, la cuisse droite, le mollet droit, la cheville et le pied droit. Faites de même avec la jambe gauche. Puis si vous ne vous êtes pas endormi, observez comment chaque expiration vous emmène dans une détente encore plus profonde. Puis quand vous le décidez, inspirez plus

profondément, ouvrez délicatement les yeux et étirez-vous pour retrouver votre tonus musculaire.

Observez comment vous vous sentez à présent. Avec le temps, vous allez réellement expérimenter ce passage du système sympathique au système parasympathique qui vous procurera détente et sérénité.

« Lorsque nous ne pouvons trouver la tranquillité en nous, il est inutile de la chercher ailleurs. »

François de La Rochefoucauld

RESSOURCE 11 LA RESONANCE TAOÏSTE

Voir CHAPITRE 2 THEMATIQUE SUR LA RESPIRATION dans lequel nous avons abordé la résonance taoïste.

RESSOURCE 12 DETENTE DES MÂCHOIRES

Cet exercice de détente taoïste suffirait à conserver un état de détente intérieure et permettre un relâchement du corps. Prenez le temps de relâcher votre mâchoire inférieure et votre langue. Essayez de revenir à cette détente tout au long de votre journée. Observez comment vous vous sentez transformé grâce à cette pratique millénaire.

« L'articulation de la mâchoire joue dans de nombreuses pathologies un rôle bien plus important que ce que l'on imagine habituellement. La conséquence de microluxations au niveau de la mâchoire peut entraîner des migraines, des acouphènes et pertes d'audition, des névralgies faciales, ronflement, apnée du sommeil... »
IDRIS LAHORE - « le dos régénéré-Ed Ecce

N'hésitez pas à consulter un ostéopathe pour vérifier l'ajustement de votre mâchoire. Certains stress et angoisses pourraient découler de microluxations ou malformations congénitales de cette articulation.

RESSOURCE 13

EXERCICE D'ATTENTION DIVISÉE

Cultivez l'attention et la focalisation de votre mental dans une direction est intéressant. Cependant, vous pouvez vous exercer à élargir votre champ d'attention. Au départ, vous serez peut-être dans une tension du fait de l'effort fourni pour rentrer dans une attention divisée à laquelle vous n'êtes pas habitué, mais progressivement avec le temps, vous constaterez que cette attention divisée ne nécessitera que peu d'effort.

Plusieurs techniques sont possibles et vous adapterez à votre convenance celle qui vous conviendra le mieux en faisant preuve de créativité.

L'objectif est de développer son attention en étant conscient de plusieurs sens en simultanément. Fixez maintenant un objet et ne le quittez par des yeux. Soyez pleinement avec cet objet comme si c'était un ami. Puis

prenez conscience de votre main droite. Vous êtes maintenant attentif à l'objet et à une partie de vous-même. Pratiquez régulièrement cet exercice en rajoutant l'ouïe. Cet exercice canaliser votre activité mentale et favorisera la pleine conscience. Des champs insoupçonnés de perception s'ouvriront à vous avec la pratique.

RESSOURCE 14 LA MEDITATION DU COEUR

Installez-vous confortablement et posez une main au centre de votre poitrine, à présent répétez chacune de ces intentions intérieurement. Lorsque vous arrivez à la deuxième partie, choisissez quelqu'un, et prenez le temps de visualiser cette personne. Pour la troisième partie, vous pouvez penser au choix à votre famille, votre équipe de travail, mieux encore à l'ensemble de l'humanité.

J'ai adapté cette méditation sous la forme d'une méditation guidée que vous pouvez vous procurer sur internet. « Anahata, la méditation du cœur » disponible sur myartisticproject.com et [audiolib](http://audiolib.com).

La Méditation du Cœur

Que je sois en paix, heureux(se) et léger(e) de corps et d'esprit

Que je sois en bonne santé, en sécurité et à l'abri de tous préjugés

Que je sois libéré(e) de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété

Je te souhaite d'être en paix, heureux(se) et léger(e) de corps et d'esprit

Je te souhaite d'être en bonne santé, en sécurité et à l'abri de tous préjudices

Je te souhaite d'être libéré(e) de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété.

Que nous soyons tous en paix, heureux et légers de corps et d'esprit

Que nous soyons tous en bonne santé, en sécurité et à l'abri de tous préjudices

Que nous soyons tous libérés de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété.

Thich Nhat Hanh

Cette méditation est une des méditations que j'affectionne le plus. Je l'ai volontairement mise dans les ressources de gestion du stress du fait qu'une grande partie de notre anxiété et de notre stress nous coupe des autres et d'une dimension d'amour essentielle pour se sentir heureux et en paix. En contactant l'amour pour les autres, en posant des intentions pour eux, nous trouvons la paix et la joie. Je vous conseille de la pratiquer au moins trois fois par semaine pour en ressentir les plus grands bienfaits.

Avec le temps, n'hésitez pas à prendre comme choix de personnes, celles avec qui vous n'êtes pas forcément en sympathie, ou celle avec qui vous avez pu vivre des tensions, des conflits. Cette méditation est une bénédiction pour faire circuler l'énergie d'amour et transformer positivement les mauvaises herbes de haine, de rancune et de ressentiment.

« Au moment où vous avez dans votre cœur cette chose extraordinaire que l'on appelle l'amour et en sentez la profondeur, la joie, l'extase, vous découvrirez que pour vous le monde est transformé. » Jiddu Krishnamurti

RESSOURCE 15

L'EXERCICE DE LA GRATITUDE

Un des sentiments les plus nobles que nous pouvons contacter est celui de la gratitude. Pour que ce sentiment soit fort en soi il faut le cultiver sans cesse. Et cela commence par des choses aussi triviales que le vêtement que vous portez en cet instant. « Merci à tous ceux qui ont contribué à le fabriquer » ou lorsque vous ouvrez l'eau de votre robinet, « Merci pour cette eau ». Lorsque vous croisez quelqu'un qui vous sourit, « merci à toi de m'offrir ton sourire ». Lorsque vous allumez votre chauffage l'hiver « Merci à tous ceux qui l'ont installé ». Nous nous apercevons bien rapidement que tout ce qui est là en cet instant peut nous mettre en contact avec la gratitude.

Dans le cadre de la gestion du stress, il est un moyen de prévention exceptionnelle, et ce même lorsque vous avez eu une tension, par exemple avec votre patron. Rappelez-vous qu'il vous a donné la chance d'être dans cet emploi, « merci », et si ça n'est pas agréable ou que cela ne vous respecte pas, vous pouvez encore dire « Merci pour cette situation qui me permet de comprendre ce que je ne suis plus en mesure de supporter aujourd'hui ».

De nombreuses anciennes relations font dormir en vous la rancune et le ressentiment. Repassez une à une chaque

personne qui a partagé votre vie et remerciez-les. Certaines relations ont été vécues comme des souffrances, mais vous ont permis au final de grandir. Observez comment vous avez pu gagner en respect de vous-même, une meilleure estime de vous-même pour comprendre au final ce que vous souhaitiez véritablement d'une relation. Ce travail de réconciliation intérieure vous donnera plus de forces dans votre vie. Partout où il y a un lien non guéri en soi, une blessure non traitée, la gratitude a du mal à croître et fleurir. Le remède absolu est un travail profond et quotidien de chaque instant sur la gratitude, le mot « merci » deviendra un état de conscience naturelle qui s'installera naturellement et progressivement dans votre vie.

RESSOURCE 16

Le EARTHING

Le earthing est une pratique consistant à marcher pieds nus sur la terre pour se dépolairiser de certaines charges magnétiques pouvant occasionner des déséquilibres à tous les niveaux et également se charger en charges magnétiques telluriques pour nous donner de la force et un rééquilibrage global. De nombreuses études ont été faites sur ce sujet et je ne peux que vous conseiller le merveilleux documentaire sur le sujet réalisé par Joshua et Rebecca Tickell « The Earthing movie » disponible sur Youtube en version sous-titrée.

Nous l'avons tous plus ou moins pratiqué de manière naturelle. Pour autant, plus nous sommes éloignés de la nature et passons nos journées dans des bureaux devant nos ordinateurs, plus nous allons nous apercevoir combien il peut apparaître toutes sortes de déséquilibres liés au manque de contact avec la terre et la nature.

Au début des années 2000, j'ai eu la chance de vivre dans une petite maison dans le beau village de Tourrettes-sur-Loup. J'étais parfois épuisé par mes journées d'éducateur, je prenais tellement de plaisir en tout temps à marcher pieds nus sur l'herbe du jardin. Au bout de quelques minutes mon état changeait radicalement, j'avais l'impression que chacune de mes cellules redevenait vivante alors qu'auparavant, j'avais une sensation désagréable au niveau de ma peau et de ma perception corporelle. Mon cerveau était comme régénéré de manière miraculeuse par ces quelques minutes à marcher sur la terre. Il m'est arrivé parfois de faire des marches entièrement pieds nus, même sur un sol rocailleux. En fait, la concentration pour éviter les cailloux axait mon mental sur un autre canal que la rumination mentale, après une heure je bénéficiais de la force de la terre et un allègement considérable de la charge mentale.

Je l'ai expérimenté également dans le cas de certaines inflammations nerveuses ou démangeaisons liées au stress. Là encore cela a parfois été miraculeux.

Il faudrait nécessairement au moins 3 à 4 fois par semaine mettre les pieds en contact direct sur la terre ferme. Je vous recommande d'expérimenter le earthing pour que vous puissiez en vérifier par vous-même les bienfaits.

RESSOURCE 17 **MÉDITATION DE LA SÉRÉNITÉ** **EN 5 MINUTES**

Pratiquez cette méditation pendant 5 minutes pour vous ressourcer et vous décharger des influences négatives.

Installez-vous confortablement sur une chaise ou un fauteuil.

Prenez contact quelques instant avec votre respiration, puis après quelques respirations naturelles, inspirez profondément en répétant intérieurement :

« J'inspire une énergie positive, régénérante, apaisante »

Sur l'expiration lente et profonde :

« J'expire les toxines, les maladies, toutes les négativités qui se dissolvent dans l'espace et redeviennent énergie positive ».

Pratiquez cette méditation pendant 5 minutes.
Observez votre état intérieur après la pratique.

RESSOURCE 18

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nous l'avons vu dans le cadre du chapitre dédié au sport, la nécessité d'une pratique physique est essentielle pour préserver son état de santé et faire face aux stress de la vie. Je vous recommande comme indiqué précédemment de vous créer un programme de base quotidien avec un jour de repos dans la semaine. Même si celui-ci comporte simplement un exercice, faites-le. La régularité vous donnera de la force, de la confiance en vous, une meilleure tonicité musculaire et une estime de soi renforcée.

Reportez-vous au chapitre 2 pour élaborer votre programme quotidien à l'aide des exercices que je vous ai proposés.

RESSOURCE 19 **AROMATHÉRAPIE**

Huile essentielle de Lavande, d'Orange douce,
de Basilic...

L'aromathérapie n'est pas une méthode thérapeutique que nous devons considérer accessible à tous sans avoir au préalable étudié et fait des recherches dans ce domaine. Ayant fait quelques stages avec une aromathérapeute, j'en suis ressorti convaincu que je ne savais rien, alors même que j'utilisais des huiles depuis plusieurs années. J'ai compris que la seule chose que je pouvais envisager était d'utiliser des huiles qui ne présentaient aucune conséquence possible néfaste pour l'organisme. Et en ce qui concerne notre thème dédié à ce chapitre, je vous propose d'expérimenter 3 huiles en situation de stress. Suivant votre personnalité, votre constitution, il serait possible que l'une ou l'autre soit plus ou moins adaptée.

L'huile essentielle de lavande officinale : celle que j'emporte avec moi régulièrement, sur mon lieu de travail ou ailleurs. En situation de stress mettez quelques gouttes sur vos poignets et frottez-les délicatement et respirant l'odeur apaisante, vous pouvez vous en mettre sur votre cou ou sur votre poitrine.

L'huile essentielle d'orange douce : cette huile nous connecte avec l'enfance, la candeur, l'innocence. Elle permet un lâcher-prise et le contact avec sa joie intérieure.

On procèdera de la même manière qu'avec l'huile de lavande pour l'utiliser.

L'huile essentielle de Basilic : Je l'ai utilisée assez rarement, uniquement en situation de stress chronique que je ne parvenais pas à dissoudre. Elle m'avait été recommandée par une amie aromathérapeute lorsque j'étais en situation de stress. Elle procure une légèreté, un lâcher-prise quant aux soucis et aux anxiétés accumulées. Elle ne s'utilise pas sur la peau mais en ingestion d'une goutte sur une cuiller de miel, que vous prendrez le soin de mélanger à l'aide d'une cure dent ou pointe de couteau.

RESSOURCE 20
CHLORURE DE MAGNÉSIUM
VOIR CHAPITRE SUR LA SANTÉ DU CORPS

RESSOURCE 21
UN « BON » BAIN CHAUD

Lorsque nous subissons un stress chronique, nous sommes en dehors de nous-mêmes, comme dispersés. Nous avons du mal parfois à trouver le repos, la paix intérieure. On vous parle de méditation, de relaxation, mais rien n'y fait, vous êtes agité sans trouver d'autres alternatives. Si vous avez la chance d'avoir une baignoire, il serait bien de prendre un bain chaud avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. L'eau chaude du bain nous contient et nous rappelle à la mémoire du ventre maternelle dans lequel nous étions en sécurité et à l'abri des perturbations extérieures. Mettez une petite musique douce, mais n'utilisez pas votre téléphone portable, prenez ce temps

pour vous en lâchant prise à tout, oubliez tous vos soucis, vos contrariétés.

RESSOURCE 22

RÉCITATION DE MANTRAS

La récitation de mantras consiste à répéter une formule verbale du yoga ou d'autres traditions pendant un temps défini. Par définition le mantra se définit comme une structure sonore contenant une énergie subtile agissant sur les méridiens ou nadis. Seule l'expérience peut permettre de vérifier le bien-fondé de cette pratique millénaire. En pratiquant quelques instants, on peut ressentir un apaisement et une sérénité nous envahir.

Mantras recommandés en prévention ou pour sortir d'un stress : le AUM du yoga, Om namo narayana (le mantra de la paix) ou encore le gayatri mantra que vous pourrez retrouver facilement sur youtube.

Comme pour la méditation, on aura pris soin de s'accorder un temps dans le calme sans être dérangé par quoi que ce soit. Vous pouvez également chanter les mantras avec un accompagnement audio que vous aurez sélectionné.

Conseil d'écoute : l'album « Chant et Mantra » selon Idris Lahore-Studio Lahore

RESSOURCE 23

ORGANISATION DE SON TEMPS

Lorsque nous organisons notre temps, c'est comme si on rassemblait certaines énergies sur des temps définis. C'est pourquoi il est intéressant de se fixer quelques moments dans notre journée où nous planifions un exercice de ressourcement, une méditation...

Je vous recommande d'utiliser des organisateurs que j'ai conçus pour organiser sa vie en y intégrant des ressources bien-être. Chacun est lié à une tradition culturelle particulière.

Organisateur Universel - Hiroyuki Shin

Organisateur Ikigai - Hiroyuki Shin

Organisateur Ho'Hoponopono - Hiroyuki Shin

RESSOURCE 24

PRATIQUE PHYSIQUE INTENSE

Parfois il serait nécessaire en cas de stress prolongé de pratiquer intensément une activité physique. Intense ne signifie pas brutal, mais procurant une sudation comme après une course à pied ou une marche rapide, ou de la natation... Si vous n'êtes pas sportif, le fait de marcher rapidement pendant une demi-heure peut suffire à vous faire passer du centre intellectuel au centre physique et vous procurer un bien-être général.

RESSOURCE 25

PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PSYCHO-CORPORELLE

Le sport permet d'exercer nos muscles, notre squelette et favorisent un mental positif, de l'enthousiasme et de la volonté. En complément, il est toujours intéressant d'avoir une activité psycho-corporelle comme le yoga, le qi gong, le tai chi chuan, le yoga de Samara... Ces disciplines ont pour particularité d'harmoniser l'ensemble de notre système énergétique et certaines maintiennent nos groupes musculaires, nos articulations et notre fonctionnement physiologique en bonne santé. Elles ont le pouvoir de lutter efficacement contre le stress en nous donnant une force et une assurance intérieure profonde, on se sent alors comme une montagne lorsque l'on pratique régulièrement ces disciplines.

RESSOURCE 26

ECOUTE D'UNE MUSIQUE DOUCE

Le pouvoir de la musique n'est plus à démontrer sur les effets positifs que celle-ci engendre. Installez-vous tranquillement comme si vous vous apprêtiez à prendre un bon bain chaud régénérant et relaxant. Accordez-vous de temps à autre un bain de musique « détente ». J'affectionne pour ma part les musiques d'Armand Amar, les ragas de l'Inde et le son de la flûte bansurî, les chants de Montserrat Figueras, les compositions d'Hildegarde Von Bingen.

RESSOURCE 27

EXERCICE ÉNERGÉTIQUE

D'ACCEPTATION DE SOI ET DES AUTRES

1. Percutez la tranche de votre main fermée (le méridien intestin grêle passe par cet endroit) avec les doigts de la main opposée, ou posez simplement une main au centre de la poitrine en répétant de 3 à 7 fois :

« Malgré mes imperfections, mes limitations et mes faiblesses, je m'accepte complètement comme je suis et je m'aime profondément et du fond du cœur, et je me pardonne ». Inspirez, expirez profondément entre chaque phrase.

2. A un autre moment, ou à la suite, choisissez une personne, ou un groupe de personnes et percutez à nouveau la tranche de votre main avec les doigts de la main opposée en répétant de 3 à 7 fois :

« Malgré les imperfections, les limitations, et les faiblesses de (Nommez la personne) je t'accepte complètement comme tu es et je t'aime profondément et du fond du cœur, je te pardonne ».

* Retrouvez cette pratique en vidéo sur ma chaîne youtube « Écouterpourêtre »

RESSOURCE 28

LES 7 QUESTIONS ESSENTIELLES

Ces sept questions ont été transmises par Tony Robbins, coach américain qui a consacré toute sa vie au développement personnel. Expérimenter ces questions au réveil donne de l'entrain, de l'enthousiasme et nous met

sur des rails positifs pour notre journée. On peut également les pratiquer dans la journée quand on en ressent le besoin. Je les pratique parfois en famille, et c'est si enrichissant de pouvoir partager nos réponses en groupes et ressentir une communication qui fortifie les liens.

1. **Qu'est-ce qui me rend heureux en cet instant ?** si vous avez du mal à répondre à cette question vous pouvez vous poser la question suivante : « Qu'est-ce qui me rendrait heureux ? »
2. **Qu'est-ce qui me motive pour ma journée**
3. **De quoi suis-je fier ?**
4. **De quoi suis-je reconnaissant ?**
5. **A l'heure actuelle, qu'est-ce que j'aime le plus dans ma vie ?**
6. **Quels engagements dois-je respecter en ce moment dans ma vie ?**
7. **Qui est-ce que j'aime ? Qui est-ce qui m'aime ?**

RESSOURCE 29

LE MANTRA DES BODDHISATTVAS

Selon Selim Aïssel :

« Le mantra des boddhisattvas consiste à dire « Oui, Merci » à tout ce qui vient, que ce soit juste ou injuste, agréable ou désagréable, facile ou difficile, car ce qui se présente à vous est votre karma. Vous seul êtes

responsable de ce que vous êtes, vous seul pouvez décider de vous réconcilier avec la vie qui se présente. »

Cette ressource permet de considérer que nos souffrances sont parfois le fruit d'actions passées. Toutefois, il ne faudrait pas s'imaginer devoir « subir » ses souffrances sans trouver de moyens pour nous en sortir ou en guérir.

Dans le cadre de la gestion du stress, le fait de dire « Oui, Merci » à cette situation, cette personne, constitue la porte d'entrée du changement, de prises de décisions qui favoriseront une traversée et une libération plus rapide de nos souffrances.

Il n'est pas aisé de comprendre la signification de cette pratique sans avoir mûrement réfléchi sur le sens de la vie de manière générale. Expérimentez au cours d'une journée ce mantra, observez ce qui change en vous, observez comment cela vous amène à une maturité émotionnelle plus grande. Nous reviendrons sur cette pratique dans le chapitre qui suit, consacré à la spiritualité et la vie quotidienne.

Film conseillé : YES MAN avec Jim Carrey

RESSOURCE 30

VISUALISATION RE-PROGRAMMATRICE

J'ai utilisé un grand nombre de méthodes, de techniques et d'exercices. Cela n'a jamais été vécu comme une dispersion, du fait même que la grande majorité d'entre eux provenaient soit de spécialistes de la santé, soit de maîtres du taoïsme, du qi gong, de la médecine chinoise...

des personnes pour qui un lien de confiance s'est créé sur des années.

Cette ressource que je vous propose maintenant est venue lors d'une de mes méditations, je l'utilise encore régulièrement, elle m'est d'un grand secours lorsque je ne me sens pas bien ou en souffrance, ou bien lorsque je décide d'un travail spécifique sur moi-même. Nous l'avons abordée lors du chapitre sur l'intelligence émotionnelle.

Lorsque vous ressentez une dualité entre celui qui stresse en vous et celui qui voudrait être en paix, serein et calme, prenez un moment avec vous-même. Posez l'intention que ce conflit intérieur aboutisse à une résolution.

Fermez les yeux, maintenant visualisez cette partie de vous qui est stressée ou en souffrance. Elle peut prendre votre apparence physique actuelle ou celle de l'enfant que vous étiez. Observez comment « celui-là » (celui qui est stressé en vous) est démuni, cherche du secours, cherche du réconfort, de l'amour et un apaisement. Vous êtes celui qui observe « celui-là » et vous ressentez de l'amour pour lui. Dites-lui intérieurement ce qui vous vient à l'esprit. Peut-être « je vois que tu es là, je t'accepte comme tu es, je sais que tu fais tout ton possible pour trouver des solutions mais que malheureusement tu perds confiance ». Prenez le temps d'un dialogue intérieur, puis il arrivera peut-être un moment où vous prendrez dans vos bras intérieurs « celui » qui souffre en vous. Alors, laissez-le se blottir et dites-lui qu'il est en sécurité, en paix.

Cet exercice, cette méditation intérieure m'a permis de construire une meilleure relation à moi-même et donc aux autres. Toutes les parties que nous ne parvenons pas à accepter de soi restent bloquées car elles ont besoin d'amour, de notre amour.

« Les personnes les plus difficiles à aimer sont celles qui ont le plus besoin d'être aimées. »

film : le guerrier pacifique

Ces « personnes » ce sont aussi toutes ces parties de nous-mêmes qui ne sont pas aimées, qui sont rejetées par nous-mêmes car nous ne les jugeons pas inacceptables par rapport à l'image idéale que nous aimerions ou espérons atteindre.

C'est l'exemple de la personne à qui on a dit enfant : tu ne seras pas une mauviette, il faut être fort. Toute sa vie cette personne risque de fuir des parties d'elle qui recèlent pourtant d'immenses potentialités de sensibilité, de créativité. Elle se jugera et jugera constamment les autres en excluant « les faibles », mais il arrivera soudain qu'un jour ou une fragilité, sous une forme ou une autre, tentera de se faire entendre. Et ce jour-là, soit cette personne restera dans une dualité conflictuelle intérieure, soit elle prendra le chemin de la réconciliation intérieure de toutes ses parties rejetées en elle.

Mais cet état vit en chacun de nous d'une manière ou d'une autre. Le chemin de réconciliation permet à nouveau de dégager de la force pour sa vie et les épreuves qui parfois nous arrivent.

Qui suis-je pour moi-même ?

Un cœur aimant ou un bourreau ?

Quelle relation j'ai avec moi-même quand je souffre ?

Je me juge davantage ?

Je fais des choses pour me faire du bien ?

RESSOURCE 31 L'ANCRAGE TERRE/CIEL

Cette technique énergétique transmise par Idris Lahore peut permettre de se dégager d'un état de stress important en quelques instants.

LA TECHNIQUE

1. Percutez et stimulez avec le bout des doigts d'une main le point énergétique *Nerf Thymus 3* situé sur le dos de votre autre main (alignement entre votre auriculaire et l'annulaire).



2. Regardez le sol puis montez lentement les yeux vers le ciel en comptant de 1 à 10 et en inspirant.

3. Laissez tomber vos paupières et fermez les yeux tout en continuant à regarder vers le haut.
4. Expirez en ouvrant les yeux qui redescendent vers le sol sur dix secondes.
5. Détendez-vous quelques instants et observez comment vous vous sentez.

RESSOURCE 32

DANSE LIBRE

Notre état de stress chronique provient parfois d'une tendance à ne pouvoir lâcher prise sur nos pensées. Notre état émotionnel se fige comme un disque rayé tournant en boucle et impossible à arrêter. La danse libre est une ressource qui conduit à lâcher prise. Elle se pratique en prévention mais aussi en état de stress dont on ne parvient pas à se libérer.

Mettez une musique de votre choix dont le rythme et la nature pourront être à votre convenance, parfois une musique très entraînante, d'autres fois une musique plutôt contemplative. Faites de l'espace dans votre lieu de vie et laissez-vous aller à danser librement et comme cela vous entraîne instinctivement dans votre corps. Quand la musique s'arrête restez un instant en vous-même, en respirant quelques fois profondément.

Cette ressource simple vous permettra, surtout si vous avez une tendance à vouloir tout contrôler ou tout maîtriser dans votre vie, à lâcher prise et contacter un sentiment d'abandon à la vie.

RESSOURCE 33

EQUILIBRE DU SYSTEME FAMILIALE

CONSTELLATIONS FAMILIALES

Il arrive dans nos vies que nous ayons le sentiment qu'il nous manque parfois de la force pour accomplir notre destinée. Nous devons alors regarder notre système familial et notre lien à celui-ci. Il se peut que n'ayons jamais pris ce temps fondamental pour nous relier à nos ancêtres. Imaginez un circuit électrique le long duquel il y aurait des ampoules tantôt allumées, tantôt éteintes ou avec des degrés de luminosités différentes.

Vous êtes au bout de cette chaîne qui correspond à votre lignée familiale et chacune de ces ampoules est un être de votre famille. La première étape est de clarifier mon lien direct avec mes parents. Si vous êtes dans une situation conflictuelle extérieurement et/ou intérieurement, vous vous coupez alors de votre lien fondamental pour recevoir cette énergie ancestrale qui risque de vous manquer dans votre vie. C'est pour cela qu'il est important de tout mettre en œuvre pour au moins être en paix intérieurement. Certaines fragilités et sensibilités peuvent être dues à ce manque d'énergie familiale et nous rendre plus vulnérable aux situations de stress dans nos vies. Nous n'avons pas à porter la responsabilité des actes de nos parents et du reste des membres de notre famille. Toutefois il faut être en paix avec chacun d'eux, je dirais même en lien d'amour avec eux.

Deux solutions peuvent vous permettre d'harmoniser votre lien à votre famille et votre famille de manière générale. La première peut être abordée par des méthodes thérapeutiques adaptées avec des thérapeutes, ou bien si

vous avez suffisamment de cœur, faire un travail de lien intérieur avec votre famille en prenant un à un les membres qui la composent et regarder où l'énergie d'amour circule et où elle ne circule pas. La seconde est de faire une constellation familiale, qui sans nul doute lorsqu'elle est bien faite, conduit à une amélioration positive de notre situation et favorise cette transmission énergétique en évacuant les intrications dont vous pourriez être porteurs. Une intrication dans ce cadre, signifiant que vous portez une problématique non résolue d'un membre ou de plusieurs membres de votre famille et que cela teinte vos choix et votre chemin d'une manière qui vous empêche de vivre réellement votre vie à vous.

RESSOURCE 34

EXERCICE DU STOP

Cet exercice transmis dans certains enseignements spirituels permet de s'observer en prenant du recul et cultivant la conscience de soi, ce qui en situation de stress ou en prévention permettent de cultiver le non-attachement et de s'accepter comme l'on est dans l'instant.

L'exercice est simple : de temps à autre, décidez de dire « stop » intérieurement et arrêtez-vous sur le champ lorsque c'est possible, procédez à une observation de vous sur trois niveaux. Observation en trois temps après s'être arrêté physiquement :

Comment suis-je au niveau du...

1. Corps ? Tendu à certains endroits ? Détendu à d'autres ?

2. Mental ? Où sont dirigées mes pensées ? Quel type de pensée m'habite ?

3. Émotions ? Quelles émotions vivent en moi en cet instant ? Agacement ? Joie ? Peur ? Colère ? Sérénité ?

En situation de stress, posez-vous ces questions en plus :
Est-ce que je suis en danger réel devant cette situation ?
Suis-je en situation de survie réelle ?

RESSOURCE 35
TECHNIQUES DE LA L.U.S
Libre Université du Samadeva

La Libre Université du Samadeva a été fondée par Ennéa Tess Griffith et Idris Lahore, qui nous a quittés en 2020. Elle propose des formations complètes sur différentes thématiques. Je vous propose ici des informations sur certaines techniques proposées qui sont pour moi simples et performantes. La Libre Université du Samadeva propose également de merveilleux stages de méditation « Silence du Corps » qui permettent de faire le plein d'énergie, de trouver l'apaisement et la sérénité.

LES 7 POINTS DE LA GUÉRISON

Ce protocole m'a été transmis dans le cadre de ma formation de psycho-énergéticien à la libre université du samadeva. Sa technique peut rapidement vous libérer de certains stress. Elle s'effectue en différentes phases durant lesquelles nous stimulons certains points d'acupuncture entrecoupés de phases spécifiques rappelant certains protocoles de l'EMDR.

Les 7 points de la Guérison (Livre + DVD) - Ed° Ecce

TRAITEMENT DE LIBÉRATION DU SUBCONSCIENT

« Nos croyances inconscientes déterminent la façon dont nous réagissons aux situations extérieures, ainsi que les expériences que nous faisons. Le but de cette méthode est de changer nos croyances limitantes négatives, causes de nos problèmes et de nos difficultés. Le protocole s'appuie sur la déprogrammation de schémas de pensée limitants et sur une responsabilisation personnelle pour accéder à une nouvelle liberté ». (Site de la LUS)

DVD Protocole de libération du subconscient-Ed° Farrenbel

« Le questionnement sur la raison d'être de l'humanité nous amène finalement à nous demander à quoi on sert. L'humanité a un rôle très important qui est la spiritualité fondamentale : admirer et prendre soin.

Voilà la spiritualité réelle pour moi.

Le reste c'est du blabla ! »

Pierre Rabhi

7. 100 % GAGNANT SPIRITUALITÉ ET VIE QUOTIDIENNE

A. ÊTRE OU NE PAS ÊTRE SPIRITUEL

Au cours des chapitres précédents, nous avons abordé différentes thématiques de l'existence humaine que j'ai volontairement scindées. Cette séparation volontaire était nécessaire pour mieux comprendre et appréhender certains de nos fonctionnements et adopter des ressources pouvant améliorer notre condition humaine. Pourtant, il nous faut comprendre que l'être humain appelé aussi « individu » est un être dont les différentes fonctions sont en constantes interrelations. Individu, signifiant qui n'est pas divisé, voilà l'aboutissement ultime de l'homme, une unité parfaite par un fonctionnement harmonieux de tout ce qui le compose, tant sur le plan physique, psychique que spirituel. La spiritualité n'est donc qu'un aspect du grand Tout dans lequel nous résidons tous.

Imaginer la spiritualité sans prendre en compte le plan physique, psychique, émotionnel conduirait à une fragmentation de la nature humaine nous éloignant de la Vérité.

La spiritualité est une évidence pour certain, ou un mot qui fait peur pour d'autres. Au cours de ces dernières décennies, les sectes et leurs dévoiements ont introduit dans la conscience humaine une appréhension des spiritualités ou de ceux qui s'engagent sur une voie spirituelle. Les médias ont tant appuyé sur la dangerosité d'une voie spirituelle pouvant conduire à de pseudos gourous que cela a suffi pour des millions de gens à fermer leur porte intérieure à double tour sur la dimension spirituelle de la nature humaine.

On m'a souvent demandé si j'étais un croyant, si je croyais en quelque chose d'un point de vue spirituel. Je réponds à cette question que je ne crois en rien, ce qui m'intéresse c'est d'être un chercheur, je prends certaines hypothèses que j'estime justes et je travaille intérieurement à vérifier si ces hypothèses me conduisent à une forme de vérité. J'ai très tôt dans ma vie été attiré par la spiritualité, mes recherches m'ont conduit à pratiquer et investiguer des voies aussi diverses que le christianisme, le catholicisme, le bouddhisme de différentes cultures, le soufisme, le yoga, le taoïsme, l'hindouisme et leurs correspondances ésotériques. Je devorais adolescent l'histoire des religions de Mircea Eliade, les livres des grands mystiques et de l'ésotérisme occidental.

Je me suis aperçu que ces soi-disant sectes n'étaient qu'une manière de fragmenter à nouveau la réalité de la condition humaine globale. Être sectaire signifiant : « Personne qui fait preuve d'intolérance et d'étroitesse d'esprit (en politique, religion...). » Il convient donc de considérer qu'il existe en réalité un nombre de sectes bien plus abondant que celui réservé à la seule sphère spirituelle. Pour ma part, nous devenons sectaires dès que nous nous enfermons dans une idéologie, une pratique, une croyance en la tenant pour vérité et surtout en rejetant toutes autres idéologies, pratiques, croyances que les siennes. La jeunesse de l'âge veut que parfois nous manquions de discernement, et que nous cultivions une attitude sectaire en adoptant tel ou tel mode de vie ou de pensée étriqué. Que ce soit en politique, en religion, en psychologie, nous pouvons tous, à un moment ou un autre et cela sans être conscient, devenir un fervent adepte

d'une doctrine et en faire une vérité qui tranchera quiconque s'y opposerait.

J'ai ainsi connu des sectaires dans de nombreux domaines, par exemple lorsque j'étais éducateur Montessori. Certains éducateurs rejetaient de nombreuses autres méthodes pédagogiques, c'était aussi le cas dans les camps « opposés » où l'on tenait l'éducation Montessori pour une pédagogie permissive dans laquelle l'enfant était roi. De la même manière, j'ai croisé des gens sectaires dans la pédagogie Waldorf Steiner. En fait dans tous les domaines, nous rencontrons des mini-sectes à taille humaine et il est intéressant de voir également là où nous le sommes aussi.

Sortir de sa secte intérieure, c'est pouvoir s'ouvrir à d'autres aspects de la vie sans rien rejeter. J'ai été éducateur Montessori, et cette pédagogie que je trouve merveilleuse ne peut simplement être comprise par la seule influence de quelques informations reçues à la hâte intellectuellement. Maria Montessori était une scientifique et il faut des années pour comprendre et travailler véritablement avec cette pédagogie. Quand on me disait que la pédagogie Montessori était une éducation où tout était permis, je réalisais combien peu de personnes faisaient un réel effort de recherche pour comprendre l'immense travail de sa fondatrice. Ou bien lorsqu'au cours d'une conversation je disais que j'étais professeur de yoga, certains, n'y connaissant rien, levaient les yeux au ciel et faisaient un « AUM » moqueur et caricatural.

Notre paresse intellectuelle nous conduit à fermer également notre pensée dans un circuit mental qui évite de faire un effort de compréhension. Sur un aspect j'ai donc

toujours considéré la pédagogie Montessori comme la méthode éducative que j'allais rigoureusement investir pour éduquer les enfants de ma classe, pour autant j'ai toujours gardé une fenêtre ouverte sur d'autres pédagogies qui m'apportaient des compréhensions et des ressources supplémentaires en tant que pédagogue. Comprenez la différence entre être fermé dans une idéologie quelle qu'elle soit et suivre une méthode, un art en gardant une porte ouverte sur l'extérieur pour ne jamais scléroser sa compréhension et son savoir-faire. Il en va de même dans la spiritualité, nous pouvons suivre telle ou telle voie, mais nous devons entièrement respecter toutes les autres comme potentiellement aussi viables que celle que nous suivons. Et nous pouvons nous poser la question au niveau des maîtres de sagesse sur leur réelle maîtrise d'une voie spirituelle. Le fait que certains pseudos-gurus aient dévoyé des milliers de jeunes signifie-t-il pour autant que tous les « maîtres » soient des manipulateurs ?

Dans tous les domaines de la vie, nous avons des « maîtres », des maîtres boulangers, des maîtres de musique, des maîtres de peintures, des maîtres dans le sens où ces personnes ont acquis la maîtrise de leur discipline.

Dans le domaine spirituel, il y aussi des maîtres, dans le sens où leur évolution a abouti à l'état de Bouddha, d'éveillé. Ils incarnent la vérité absolue, celle qui conduit un individu de l'état de graine à une floraison, pour reprendre la métaphore de la fleur.

Là encore, il est plus facile pour nous de faire du tourisme spirituel que de s'atteler à une voie véritable et faire les efforts proposés. Chacun est libre de ce point de vue et notre époque matérialiste, où l'égoïsme et

l'individualisme sont placés au sommet de la montagne sociale, favorisent la montée de l'orgueil spirituel, celui où je ne me réclame que de moi-même et d'aucun enseignement. Ceci est un passage formateur de notre évolution, qui dans le meilleur des cas, devrait nous conduire avec le temps à un sens de l'humain qui soit envisagé comme une grande famille à laquelle nous appartenons tous.

Dans les temps anciens, les transmissions de maîtres à élèves permettaient à la force de la sagesse universelle de passer d'un être à un autre. Un instructeur spirituel donnait son consentement et ses directives à l'élève pour transmettre son enseignement. Les professeurs de Yoga et de Qi Gong des temps anciens enseignaient après avoir reçu des formations rigoureuses et surtout après que le maître leur donne la possibilité d'enseigner. Lorsque nous décidons de faire ce voyage seul, en nous coupant des racines de ceux qui nous en transmis et des enseignements auxquels ils appartiennent, nous sommes comme ce membre de la famille qui ne reçoit pas la force de ses ancêtres en abondance. Le professeur de yoga ou le thérapeute qui transmet sans cette humilité, ce respect est comme une fleur qui, en apparence, peut vous transmettre un bon et beau yoga, mais il manquera une force de vie essentielle pour ses élèves.

Quand on me demande comment vérifier le niveau réel d'un enseignant dans ces différentes méthodes, et bien je propose d'être attentif à la manière dont ils sont reconnaissants pour ceux qui leur ont transmis ce qu'ils savent. En tant que professeur de yoga ou autres, nous sommes au service d'une méthode ou d'un enseignement et non au service de notre égo.

Une scène banale de vie m'a profondément transformé dans ma quête intérieure. J'étais à cette époque à Nîmes, et avec une amie nous avons décidé de boire un verre dans un café. Le café était bondé, j'entendais une sorte de brouhaha incessant avec un fourmillement constant de gestuelles de part et d'autre. Le temps s'est arrêté un instant en moi, comme si je pouvais voir tout ce qui se passait autour de la table avec une parfaite conscience dont je garde encore la mémoire. Et cette question qui se répéta une multitude de fois intérieurement : « qu'est-ce qu'on fait là ? ». Cette question n'était pas liée au fait d'être dans ce café, mais revêtait un caractère plus universel, qu'est-ce qu'on fait là dans cette vie, ici-bas sur cette terre ? C'est quoi le plan ? C'est quoi le sens d'être ici ?

Soudain je voyais tous ces gens autour de moi affairés à parler, à rigoler, se chahuter, et je percevais comme une sorte de somnolence collective dans laquelle chacun d'entre nous était habité. J'avais un sentiment d'appartenance à ce collectif et en même temps, j'en étais dissocié, je comprenais intérieurement que nous étions sur un circuit qui tourne sur lui-même à l'infini, un plan horizontal nous empêchant de nous élever, de nous hisser vers ce que la vie attend de nous patiemment depuis des millénaires.

Plus tard, je fis le parallèle avec la croissance d'une plante ou d'un animal pour mieux comprendre le processus d'évolution dans lequel nous sommes inscrits. Une fois semée, la graine va suivre un processus organique et métabolique qui est contenu en elle. Elle donnera au fil des saisons de belles fleurs, ou bien ce sera simplement de l'herbe, un arbre, peu importe. Son évolution va suivre

inévitablement une trajectoire en fonction de la nature de la graine et des conditions naturelles plus ou moins favorables à son développement. Un jour, il se peut que cette fleur soit magnifique, les pétales ouverts sur le ciel, la tige verticale la hissant vers les étoiles. Ce processus magnifique au seul regard du matérialisme ne suffirait pas à nous émerveiller, mais si nous le considérons d'un point de vue spirituel toute notre vie peut en être bouleversée.

Qu'est-ce qui nous différencie du plan d'évolution de la fleur ? Ce qui nous différencie catégoriquement de la fleur, c'est notre libre arbitre et les conséquences de nos actions.

C'est ainsi que nous sommes nous-mêmes acteurs de notre évolution. La Vie, Dieu ou les anges nous ont donné le mouvement de la vie, nous ont donné ce corps. Et nous, nous avons le pouvoir d'influencer la trajectoire de notre évolution contrairement à la fleur ou l'animal. Il ne dépend donc que de nous de pouvoir nous élever, nous dévoyer, nous enfermer ou bien nous libérer. Nous sommes toutes et tous des fleurs humaines, chacun d'entre nous est une fleur dont il a la responsabilité. Soit nous en faisons une mauvaise herbe, soit nous toucherons un jour ensemble les sommets de l'évolution qui doit nous conduire à une harmonie totale individuelle et collective.

Contrairement à d'autres époques, la spiritualité d'aujourd'hui doit s'inscrire totalement dans la vie quotidienne. Un de mes maîtres disait que chaque pas que nous faisons aujourd'hui peut être un pas effectué avec le même état de conscience que si nous rentrions dans une cathédrale, avec un sentiment de respect, de foi devant ce qui est plus grand que soi, dans l'instant. Nous n'avons plus besoin d'édifices extérieurs pour contacter le sens du

précieux, ou la connexion avec le spirituel. Notre conscience est l'œuvre la plus aboutie de l'évolution, en devenant conscient je suis le plus grand architecte qui soit au niveau individuel et collectif.

Cependant, il nous reste un long chemin à parcourir ensemble si la vie sur terre nous le permet et qu'elle ne soit pas réduite à une vie de survie dans un monde en désolation.

Être spirituel n'est pas rêver, n'est pas imaginer que ce serait mieux ailleurs dans le monde du grand Esprit. En fuyant ce monde pour trouver un havre de paix illusoire sur une autre planète ou aux confins du monde nous pouvons exclure une partie de la fratrie du monde pour vouloir se sauver « soi » au détriment d'une compassion qui englobe tous les êtres.

Le chemin spirituel, plus que tous les autres chemins, est semé d'une multitude d'épreuves pour libérer l'élève de toutes ses prisons intérieures. Pour nous élever, nous devons considérer que la base essentielle de tous progrès spirituels est la réconciliation totale avec son passé, ses parents et toutes les situations où nous avons vécu des souffrances. N'imaginons pas une seconde monter sur l'échelle de l'évolution en portant en soi des scories de rancune, de haine et d'exclusions nées de nos blessures passées. Pour cela nous pouvons observer la vie et la considérer sous différents angles. Celui qui va nous intéresser maintenant est la loi du karma.

Considérez ces informations comme des hypothèses de vie, ne les croyez pas, laissez-les simplement résonner en vous à leur lecture.

B. LE KARMA

La loi du karma est une loi qui aurait été inscrite dans l'évolution humaine du fait que l'humanité courait à sa perte. Dans les temps anciens, les hommes devenant de plus en plus barbares et mauvais, cette loi aurait été introduite par des forces et entités supérieures pour permettre la continuité de l'évolution humaine et remettre l'humanité dans l'ordre des lois universelles cosmiques où l'amour règne. Ainsi l'homme devenait responsable de ses actes et en récolterait les conséquences, qu'elles soient positives ou négatives. Tout comme le paysan plante une semence dans le sol qui selon la loi de cause à effet évolue vers une récolte, l'homme allait récolter le fruit de ses actions.

Appréhender notre vie à la lumière de la loi de cause à effet nous permet de développer notre sens de la responsabilité en tant qu'humain, mais également de considérer notre vie avec une tout autre approche.

La loi de cause à effet est directement vérifiable sur un plan physique. Par exemple, il semblerait que les taupes avant de se réfugier dans leurs grottes souterraines voyaient parfaitement. C'est lorsqu'elles décidèrent de se réfugier sous terre qu'elles perdirent progressivement leur vision du fait d'une non-utilisation de ce sens. La nature est ainsi faite, qu'un sens non ou mal utilisé se détériore ou s'affaiblit au fil des générations qui se succèdent.

Le karma aurait permis aussi une évolution morale de l'homme envers son semblable. Imaginez qu'à une époque l'humain ait été capable de cannibalisme pour se nourrir. Avec la loi du karma, il va renaître et subir le

même sort. Dans son inconscient, le souvenir terrible de cette atrocité va se graver en lui. Lorsqu'il renaîtra à nouveau, ce penchant qu'il avait eu dans des vies passées aura disparu et il adoptera une autre manière de se comporter et d'agir favorisant son évolution morale.

Ce cas extrême permet une compréhension directe de cette loi, qui n'est en rien une volonté de faire souffrir les hommes inutilement mais de leur ouvrir les voies d'un amour universel dans lequel le respect, la bienveillance et la compassion réciproque seraient le liant entre les hommes.

Il se peut que vous soyez pris dans la tourmente par rapport à votre passé, vos parents, votre famille, votre histoire vécue, ou bien que vous soyez en paix. Dans tous les cas, nous pouvons trouver la paix lorsque nous mesurons que ce qui nous est arrivé pourrait venir de notre karma (je prends volontairement la tournure de la phrase au conditionnel puisqu'il existe des situations qui sont liées à des intrications familiales, un karma familial...)

Dans cette vie, mon père est totalement absent physiquement, je ne l'ai vu que trois ou quatre fois à l'âge adulte. Toute ma vie est teintée de cette absence qui a généré chez moi tant d'incompréhensions, de colères, d'incapacités pendant des années à avoir une vie équilibrée. J'ai peiné à stabiliser ma vie, et je pense que je n'ai pas été un très bon compagnon pour celles qui la partageaient. N'ayant que peu de sécurité intérieure, il m'était difficile de pouvoir être sécurisant pour les autres.

Pendant une dizaine d'années, je me suis fait aider avec différentes méthodes, j'ai dû aussi faire le deuil d'un père aimant, réconfortant. Un jour, j'ai écrit une chanson pour lui et à la fin du texte j'ai écrit « je te pardonne pour tout ». J'ai fait lire cette chanson à mon formateur. Il est revenu quelques jours plus tard, en me disant quelque chose comme : « Elle est bien ta chanson, mais il y a juste une chose... A la fin, tu ne peux pas dire « Je te pardonne ». On ne peut pas pardonner à un parent, tu peux juste le remercier selon la loi du karma ».

Cette pensée qu'il m'a transmise est bien plus profonde qu'il n'y paraît, et il serait intéressant de s'y arrêter quelques instants pour mieux comprendre.

Après ce retour direct, j'étais encore plus en colère. Je me disais : « non mais ça ne va pas, je ne vais pas remercier quelqu'un qui m'a abandonné et qui a gâché toute ma vie par cette absence, m'empêchant d'être un grand musicien, un grand ceci ou cela ! ». Pourtant, j'étudiais la loi du karma depuis mon adolescence, j'en comprenais théoriquement les notions mais de là à la comprendre dans ma vie, c'était une autre histoire.

Pourtant toutes ces connaissances supérieures doivent s'incarner réellement lorsqu'elles sont comprises, sinon elles ne sont qu'un livre de plus dans la tête. Selon l'adage soufi, on encourt le risque de devenir des mules chargées de livres.

J'ai donc progressivement accepté l'idée qu'il fallait que j'aille vers ce remerciement. Cela ne s'est pas fait en un jour. Il m'est arrivé au cours d'une méditation d'en comprendre le sens. J'étais assis en moi-même et soudain j'ai réalisé que moi aussi dans une ou plusieurs vies

j'avais été absent pour certaines âmes. C'était une hypothèse qui devenait vivante en moi. Soudain je prenais contact avec ceux-là et c'est moi qui leur demandais pardon, je comprenais maintenant la souffrance vécue d'une vie sans père ou sans mère. Cette méditation devint vivante, je décidais d'envoyer cet amour en moi à cette âme ou ces âmes que j'avais fait souffrir par mon absence. Depuis ce jour, un sentiment de dignité et de responsabilité me remit sur des rails où je me délestais de la position de victime qui m'avait tant pesée.

Cela me donnait une force supplémentaire dans une vie que je devais traverser avec ce manque interne dans ma construction d'un père présent et aimant. Il est quelque chose qui ne saurait sembler explicable extérieurement, mais l'absence d'un parent crée comme une sorte de vide intérieur, un handicap interne invisible mais tout à fait conscient pour celui ou celle qui le vit.

Si je vous raconte cela, c'est qu'il serait si bon maintenant de faire ce chemin avec vous-même, si certaines parties de vos parents vous déplaisent ou vous ont fait souffrir. J'entendais récemment l'histoire d'une connaissance qui depuis une dizaine d'années restait accrochée au fait que ses parents l'avaient forcée à faire un certain type d'études, l'empêchant de s'épanouir dans des domaines plus artistiques par exemple. C'est-à-dire qu'on peut se gâcher toute sa vie du fait d'entretenir une rancune pour ses parents et son passé. Alors je voyais cette connaissance et je me disais, mince pourtant c'est magnifique, elle a compris la leçon de la vie, peut-être qu'elle aussi elle a été comme ça dans une autre vie et elle en vit la souffrance.

Je lui ai expliqué cela, je lui ai proposé de prendre ce temps en elle-même dans une méditation. Et peut-être, de prendre conscience de ses actions passées similaires à celles de ses parents, qu'elle ne peut que remercier pour avoir été des instruments de sa vie, lui permettant une compréhension de la souffrance générée par une telle attitude.

L'être humain cherche toujours à se donner bonne conscience, l'idée même qu'il aurait pu un jour agir de telle ou telle manière est inconfortable. Nous devons faire circuler l'amour pour nos parents, même s'il y a des parties en eux qui nous semblent abjectes, insupportables, notre amour ne doit pas dépendre de cela.

L'amour ne doit pas être conditionné par le fait d'aimer ou de ne pas aimer certaines parties d'une personne, mais doit aller au-delà des conditionnements.

Quand ma fille était à l'école primaire, elle me disait qu'elle n'aimait pas telle ou telle fille, qu'elle n'aimait pas la maîtresse... Cette discussion m'a permis de comprendre que l'amour n'a rien à voir avec cela. Alors je lui ai dit : « mais en fait, ça n'est pas que tu ne les aimes pas, il y a des choses qui ne te plaisent pas chez elles, ou bien tu n'as pas d'affinités avec certaines filles, mais tu peux continuer à les aimer quand même ».

Au-delà des mots, ce que je voulais lui impulser, c'était d'arrêter de dire j'aime ou je n'aime pas untel ou untel. Ceci pour employer des mots qui permettent de ne pas exclure quelqu'un au niveau du cœur. Imaginons que vous ne supportiez pas vos parents mais que grâce à une méditation comme celle proposée ci-dessus, vous puissiez à nouveau faire circuler l'amour pour eux

indépendamment de leur personnalité qui vous contrarie parfois. Votre maturité émotionnelle va vous permettre de vous adapter en tant qu'adulte et non en tant qu'enfant qui continue à souffrir. Ainsi, vous serez capable soit de dire à vos parents « maintenant stop, je n'accepte plus cette manière dont vous me parlez, ça n'est plus ok pour moi », mais vous le direz avec une force bienveillante en vous, vous positionnerez votre limite en tant qu'adulte responsable et non comme un enfant qui tape des pieds ou veut se venger. Vous déciderez pour vous-même ce qui est juste, mais l'amour, vous le sentirez au plus profond de vous pour eux. On ne peut pas être en adéquation avec tout le monde, parfois nous sommes si différents de nos parents. En revanche, si nous pouvons nous détacher facilement d'un lien qui ne nous convient pas, nous avons le devoir de faire tout ce qui nous est possible pour impulser l'amour et l'harmonie au sein de nos relations passées ou présentes. Non pas à partir d'une obligation émanant d'une quelconque autorité, ce qui n'aboutirait pas à un mouvement authentique d'équilibre, mais à partir d'une prise de conscience de notre place au sein de notre famille.

Essayez autant que possible d'arrêter de dire « j'aime ou je n'aime pas cette personne », dites plutôt « il y a dans cette personne un comportement, une manière de parler qui ne me convient pas ».

Progressivement, la loi du karma nous conduit à une autre dimension de nos responsabilités dans nos vies. Les premiers temps, cette compréhension peut nous amener à considérer nos actes d'un point de vue personnel, puis elle s'étendra au niveau de l'humanité.

Les bouddhistes indiquent que sortir des incarnations successives pour atteindre l'éveil constitue une des tâches les plus complexes de l'évolution humaine. Sortir du samsara, la roue des naissances et incarnations qui s'enchaînent est effectivement un chemin d'une complexité absolue tant nos actions et nos actes peuvent nous faire dévier à tout moment.

S'il existe un karma négatif, il existe fort heureusement un karma positif qu'on appelle également la rétribution de ces mérites karmiques. C'est pourquoi il ne faudrait pas juger trop vite votre voisin très riche ou envier la réussite d'une personne sans discernement.

Au fond, que savons-nous du destin des autres et même du sien. Quand je vois des personnes riches et en bonne santé, avec des situations matérielles aisées, je me dis qu'ils ont peut-être été très généreux dans d'autres vies, qu'ils ont beaucoup donné, qu'ils ont purgé un mauvais karma et maintenant vivent de leurs mérites karmiques. Je ne les envie plus, je les considère comme des âmes qui ont beaucoup donné dans le passé. Cependant je m'inquiète parfois aussi pour elles, du fait de voir ce qu'elles en font parfois dans cette vie.

C'est ce scénario qui peut faire tourner indéfiniment dans cette roue des naissances et renaissances. Si vous avez été généreux dans une vie passée, vous vivrez peut-être dans l'abondance une vie suivante. Mais si vous n'en faites rien, si l'argent vous monte à la tête et que vous vous enfermez dans votre confort financier et matériel, l'égoïsme reprendra le dessus, et il vous faudra potentiellement repasser par une vie où vous vivrez les conséquences de votre égoïsme.

Parfois on se moque de certaines personnes sur les réseaux sociaux, de ces jeunes femmes qui mettent leurs attributs en avant en voulant attirer le plus possible de *likes* et de reconnaissances, mais là encore, que savons-nous d'elles dans leur destinée d'âme ? Imaginez que l'une d'entre elles ait vécu au fin fond de Calcutta dans la pauvreté et la laideur dans une vie passée. Puis imaginez qu'en cette vie elle possède un beau corps, de l'argent, des biens matériels. Son âme ne chercherait-elle pas à s'en réjouir, à les mettre en avant comme un cadeau qu'elle a du mal à utiliser avec discernement ? Cette lecture karmique n'a pas pour but de connaître la vie des autres avec des aptitudes pseudo-médiumniques ou clairvoyantes qui flatteraient nos égos, mais de considérer la vie à partir d'une continuité entre un passé potentiel et la vie présente. Ainsi, le jugement et la critique facile laissent place progressivement à la compassion et l'amour pour les autres.

Pour aller plus loin :

Le grand livre du karma-Selim Aïssel-Ed° Ecce

Karma- Tome 1 à 7- Rudolf Steiner- Ed° Ears

C. EN CHEMIN VERS UNE CONSCIENCE HUMAINE FRATERNELLE

Notre époque matérialiste atteint les sommets de l'individualisme. Celui-ci a un prix lourd à payer. Chacun de nous, isolé dans son appartement ou sa maison, a perdu progressivement le sens d'une vie collective dans l'entraide, telle qu'elle était au commencement de la vie humaine. Nous nous en écartons toujours plus derrière nos écrans, nos téléphones, notre vie rangée où seuls, les moments de partages et de plaisirs sont dignes de moments ensemble (Se faire un restaurant, se faire un ciné, aller boire un verre). Mais même cela tend à disparaître progressivement. On préfère des soirées sur les plateformes de streaming, on se complait dans sa bulle après des journées de travail fatigantes.

On trime, chacun avec sa carte bancaire, ses factures, son bulletin de salaire, son médecin traitant, sa voiture, ses idées, ses projets de vie.... Les interactions humaines sont réduites à l'unique volonté de se faire plaisir, en tous cas dans les pays dits « riches ». Bien entendu, il est important de préserver ces moments, ils sont essentiels car ils maintiennent ce lien fondamental entre nous tous.

Un chemin spirituel doit nous conduire à être sincère avec nous-mêmes et à voir à quel point nous pouvons être enfermés et individualistes. Cela sans se juger ou se critiquer, mais le constater simplement.

J'aime cette réflexion de Pierre Rabhi indiquant à ses auditeurs le fait que si nous enlevions toutes les aides

d'état de la sécurité sociale, du chômage, de la CAF, de la retraite, que resterait-il en réalité ? Ces aides nous donnent l'illusion que tout fonctionne en harmonie, alors même qu'elles colmatent un vide évident. C'est peut-être la seule chose qui nous différencie réellement des pays dits « pauvres » : si nous retirions toutes ces aides, le pays serait dans le chaos. Si les pays pauvres avaient les moyens que nous possédons pour aider leur population, seraient-ils différents du nôtre ?

Quel est le sens de tout notre système social, de toutes ces associations d'entraide si ce n'est de comprendre qu'elles compensent en réalité le si peu d'entraide dans la vie humaine dans son ensemble. En nous tournant uniquement vers « ce qui est bon pour moi », nous nous vidons d'une attitude intérieure qui dit à l'inverse « qu'est-ce que je peux faire pour l'autre ? Mon voisin, mon ami, ma compagne ? ».

La fraternité humaine ne peut se réduire à une idéologie, une théorie, une réflexion ontologique, elle est une perception vivante née d'un travail et d'un chemin de transformation de soi. Il faudrait au-moins une fois par jour se rappeler cela :

« Je suis un membre de l'humanité, moi et l'humanité sommes un, nous sommes tous frères. »

Il nous faut commencer au plus proche de nous et élargir progressivement notre champ d'actions si nous en avons la force et les moyens. D'abord nourrir chaque jour la paix et l'harmonie autour de soi, pour ses enfants, son mari, sa femme. Et cela doit se faire avec une reconnaissance, une gratitude renouvelée pour tout ce que

l'on reçoit. A quoi peut servir un voyage humanitaire à l'autre bout du monde si je ne suis pas réconcilié avec les êtres qui m'entourent ?

Pour aller plus loin :

Devenir pour Être-Idris Lahore-Ed°Ecce

Enseignements sur l'amour-Thich Nhat Hanh - Ed°Albin Michel

D. POUR UNE SPIRITUALITÉ 100 %GAGNANTE

a. REVIENS LE PLUS POSSIBLE À TOI ET AUX AUTRES ICI ET MAINTENANT

La spiritualité ici et maintenant signifie que nous devons nous entraîner à être de plus en conscients à travers nos sens. Conscients de ce que nous ressentons, conscients de ce que nous voyons, conscients de ce que nous entendons.

La conscience entraîne la production d'une énergie vitale qui est en résonance avec les lois universelles, elle contribue à produire une énergie nécessaire à l'évolution humaine. Lorsque nous sommes conscients, un processus de transformation intérieure subtile se met en œuvre. Pendant longtemps, nous n'en sommes pas réellement conscients mais nous devons progresser ensemble sur cette voie pour en saisir l'importance fondamentale que cela représente pour nous et l'ensemble de l'humanité.

Le Rappel de Soi est la base de certains enseignements spirituels. Il consiste à être présent à soi tout en étant présent à la vie extérieure.

Certains Maîtres du zen indiquaient à leurs élèves que l'attention à leur respiration pouvait suffire, il n'y avait rien d'autre à faire. Si vous vous êtes exercé à rester attentif à votre respiration, vous savez combien cela est loin d'être facile. Nous manquons d'énergie de conscience et d'énergie de volonté. C'est pourquoi la force vient de la répétition et d'une décision renouvelée.

Lorsque je décide de me concentrer sur ma respiration pendant 5 minutes, pendant ma méditation ou ne serait-ce qu'en respirant une fois profondément, je construis ma volonté. Lorsque je m'abandonne à la respiration en l'écoutant attentivement de l'intérieur dans les sensations qu'elle me procure je suis dans l'abandon à ce qu'il y a de plus grand en moi.

Nous avons déjà abordé cela dans les chapitres précédents. L'écoute comme moyen de rentrer en résonance avec la plus grande spiritualité qui soit.

Décidez au cours de la suite de votre journée d'un moment où vous allez vous rappeler à vous-même, soit en étant conscient de ce que vous touchez, de ce que vous voyez, de ce que vous sentez. Nous n'existons réellement que lorsque nous sommes présents ici et maintenant.

Pour aller plus loin :

Le miracle de la pleine conscience- Thich Nhat Hanh-Ed° J'ai lu
Fragments d'un enseignement inconnu- Ouspensky-Ed° Stock

b. CONSACRE UN TEMPS DE MÉDITATION PAR JOUR

La méditation est considérée dans de nombreux enseignements spirituels comme étant la voie royale d'un chemin spirituel. Il se peut que vous pratiquiez depuis des années ou bien que vous ayez envie de pratiquer. Dans ce cas, vous savez qu'il existe de nombreuses méthodes de méditation et vous ne savez pas toujours quelle méditation choisir. Il faudra peut-être en expérimenter plusieurs pour choisir celle qui vous convient le mieux.

Sachez toutefois que la méditation de type zen est considérée comme étant la plus adaptée à notre époque et notre culture, nous y reviendrons par la suite. Je pratique la méditation depuis l'âge de 16 ans, j'ai connu beaucoup d'indiscipline, considérant la méditation tantôt comme une amie, tantôt comme une perte de temps. J'ai exercé ma volonté jusqu'à parfois me faire mal tant je voulais contrôler et parvenir rapidement au but ultime que représentait l'éveil. J'ai abandonné de nombreuses fois la pratique de la méditation au cours de ces décennies passées, mais elle est toujours là, comme si elle m'appelait sans cesse d'un murmure doux sans jamais vouloir me forcer à venir vers elle. Me mettant face à moi-même, constamment.

La méditation est un chemin de libération, et on ne peut pas imaginer qu'elle nous permette de gagner de quelconques trophées, quelconques pouvoirs surnaturels, quelconques renommées. La méditation nous purge littéralement de tout ce qui nous empêche d'être libres à la seule condition qu'on en connaisse les obstacles, les oppositions qui apparaissent ainsi que les doutes et la

crainte d'avoir consacré tant de temps sans aucun retour ou transformation positive selon nous.

Souvenez-vous de la métaphore de la croissance de la fleur en considérant que la méditation est la force dynamique à notre épanouissement intérieur. L'assise méditative est le soleil qui illumine et dissout progressivement notre nature inférieure pour la conduire à l'éveil. Seulement, sachez que ni vous ni moi, nous ne pouvons savoir quand cela arrivera. En réalité, il nous faut créer et nourrir le serviteur des forces de l'évolution en nous-mêmes sans rien attendre en retour. Comme une mère qui choie son enfant sans rien attendre, l'amour n'attend rien. Ainsi, lorsque nous pratiquons, nous sommes simplement des serviteurs de l'évolution. Tout le reste est une souffrance de l'égo qui attend quelque chose en retour.

LES BASES DE LA MÉDITATION ZEN

La méditation de type zen se pratique de la manière suivante :

1. S'asseoir sur un shoggi ou un zafu (une chaise peut faire l'affaire)
2. Notre dos est droit, menton légèrement rentré comme si nous étions tirés par un fil à l'arrière de la tête en direction du ciel
3. Les mains sont posées sur les cuisses, paumes ouvertes, ou bien une main l'une sur l'autre en joignant les pouces

4. Les yeux fermés ou mi-clos, regard vers le sol à 1m50 environ devant soi
5. Nous pouvons mettre la pointe de la langue contre le palais derrière les incisives, un point énergétique de relance des énergies
6. Nous observons pendant une à deux minutes les pensées qui vont et viennent en lâchant prise
7. Puis nous nous concentrons sur notre respiration de la manière suivante : On expire lentement, profondément en allant le plus possible sans forcer, puis on se laisse inspirer. Selon les tibétains, l'esprit chevauche la respiration, ainsi lorsqu'on inspire on pense « j'inspire », on marque une courte pause respiratoire sur laquelle on pense « pause » puis sur l'expiration volontaire on pense « j'expire ».
8. Rien d'autre à faire pendant toute la durée de la méditation, le mieux étant de pratiquer une méditation de 20 minutes par jour.

Suivant vos aspirations spirituelles, il serait intéressant de faire de ce temps un moment précieux dans votre journée. Pour cela, y consacrer un espace aménagé pour la pratique serait l'idéal. Avant la méditation, vous pouvez prendre le temps de vous tenir debout derrière votre shoggi (zafus, chaises...) et de faire une salutation en joignant les deux mains devant la poitrine (faire de même en fin de méditation).

c. LES OBSTACLES À LA MÉDITATION

Soyez conscient des obstacles qui se présenteront sur votre chemin de méditant. Lorsque vous décidez de démarrer un chemin de pratique de la méditation, il est important d'être informé sur les obstacles qui pourront se présenter. Cela vous permettra de les repérer et d'apprendre à les dépasser lorsqu'ils se présenteront. Sachez que le méditant débutant ou confirmé rencontre ces obstacles, ils sont des passages nécessaires pour consolider notre volonté et notre pratique à moins que l'on arrête complètement.

1^{er} OBSTACLE JE NE VEUX PAS PRATIQUER

Cet obstacle empêche une personne de pratiquer la méditation, cela s'explique pour différentes raisons :

- Une personne qui n'a pas pris le temps de valoriser la méditation, de s'informer, de s'instruire n'y trouvera aucun intérêt. Elle peut aussi abandonner la méditation après quelques temps de pratique par perte d'enthousiasme et de valorisation. C'est pourquoi il faudrait toujours de temps à autre se replonger dans un livre sur la méditation pour retrouver la joie et l'enthousiasme de la pratique.
- Une personne qui imagine qu'elle n'est pas faite pour la méditation ou qu'elle serait incapable de pratiquer.
- Une personne qui a des idées préconçues sur la méditation. Ex : ceux qui méditent sont dans des sectes...

2ème OBSTACLE

JE VEUX FAIRE AUTRE CHOSE

Vous avez décidé de méditer, mais soudain avant votre méditation, votre pensée vous fait valoir l'idée que vous avez bien mieux à faire, ou bien que finalement ça n'est pas le plus important. Cela peut même se produire durant votre méditation. Vous avez décidé de vous accorder 20 minutes de méditation, mais peu après avoir commencé, une pensée de distraction vous invite à aller voir votre portable, ou prendre un bain.

3ème OBSTACLE

LA SOMNOLENCE ET L'ENDORMISSEMENT

Il arrive à tous les méditants de traverser des moments de somnolence et d'endormissement. Il est important de repérer s'ils sont le fruit d'une fatigue réelle ou une stratégie inconsciente pour éviter d'être dans la présence.

4ème OBSTACLE

L'AGITATION

Nous avons décidé d'une immobilité physique tout en étant détendu et soudain, nous avons un bras qui nous gratte, le besoin de bouger devient primordial pour nous. Ceci est une manifestation de parties en soi qui ne supportent pas l'immobilité et entendent prendre le dessus. Il nous faut collaborer avec nos parties intérieures qui nous dévient de nos objectifs. Si vous voulez bouger, alors bougez, n'en faites pas une histoire et de temps en temps, repérez le jeu mental qui vous entraîne hors des directions que vous aviez décidées. Pour ma part, j'utilise

parfois le dialogue intérieur « je vois que tu as envie de bouger, te gratter, je comprends, mais là j'ai décidé de rester immobile ». Trouvez des stratégies non violentes pour traverser cet obstacle comme tous les autres. On ne doit pas se forcer, on doit simplement respecter la ligne qu'on s'est donnée. Le seul moment où nous pouvons décider en conscience de bouger est pour corriger notre posture, si notre dos s'affaisse ou que notre tête s'est décalée.

5ème OBSTACLE LE DOUTE

Il arrive parfois des moments durant lesquels nous commençons à douter de la méditation. On se dit qu'on pratique depuis des années et pourtant que rien ne vient, qu'on nous a vendu du rêve et de l'illusion. On doute sur le bien-fondé de la pratique car notre égo cherche une « récompense » et se heurte parfois à une sorte de « *non-retour sur investissement* ». Il nous faut reprendre alors les bases de la compréhension de la méditation qui est de nourrir en soi notre nature spirituelle. Et nous ne savons pas quand l'éveil se présentera. Dans cette vie ou une autre, nous devons replacer notre égo en serviteur patient, en faisant preuve de bienveillance pour toutes ces difficultés que nous rencontrons parfois.

Non, la méditation n'est pas un simple chemin, mais elle nous conduit à nous libérer progressivement de nos souffrances inutiles. Il est important de pratiquer la méditation avec l'esprit du débutant, c'est-à-dire que l'on doit être curieux dans l'instant, dans chaque instant comme si c'était la première fois. Beaucoup de méditants imaginent qu'ils n'ont pas fait une belle méditation car ils

n'étaient pas en paix comme la précédente, leur mental tente de figer la méditation sur une ou des expériences vécues dans l'espoir de les revivre. Chaque méditation est nouvelle en soi, parfois on vit des moments de sérénité et parfois des moments difficiles, ceux-là étaient peut-être nécessaire pour nous libérer intérieurement.

Pour aller plus loin :

Manuel pratique de méditation Tome 1,2,3 - Selim Aïssel-Ed° Ecce

La pratique du Zen - Taïsen Deshimaru -Ed°Albin Michel

d. GARDEZ PUR LE FOYER DE VOS PENSÉES

"Chaque pensée projetée de chaque cerveau continue, pour ainsi dire, à battre et à vibrer jusqu'à ce qu'elle rencontre un objet capable de le recevoir. Tout esprit disposé à recevoir ces impressions les accueillera immédiatement. Ainsi, lorsque que quelqu'un commet de mauvaises actions, il a tendu son esprit à un certain diapason, et toutes les ondes qui correspondent à ce diapason s'efforceront de pénétrer dans son esprit. C'est pourquoi le malfaiteur agit généralement de plus en plus mal ; son action s'intensifie. Il en est de même pour celui qui fait le bien : il s'ouvrira à toutes les bonnes ondes qui sont dans l'atmosphère, et ses bonnes actions prendront elles aussi plus d'intensité. En faisant ou en disant du mal nous courons un double danger : d'abord nous nous soumettons à toutes les mauvaises influences, et ensuite nous créons du mal qui risque d'atteindre autrui, peut-être même dans des centaines d'années..."

Swami Vivekananda

Ces quelques mots de Swami Vivekananda suffisent à comprendre la responsabilité que nous avons sur les directions que prennent nos pensées de nature belles et harmonieuses ou laides et malsaines. Nous ne mesurons pas notre puissance créative vis-à-vis des autres, vis-à-vis du monde et de la vie, c'est pourquoi nous agissons sans conscience réelle dans ce monde sans comprendre l'interrelation réciproque dans laquelle nous baignons tous.

Ce sont principalement les pensées qu'on décide d'entretenir qui sont les plus nuisibles. Et lorsque ces pensées s'incarnent physiquement dans la parole, c'est comme si quelque part nous doublions leur influence suivant l'intention qu'elles portent. Cette connaissance ne doit pas nous faire culpabiliser, nous avons tous un inconscient dans lequel sommeillent toutes sortes de pensées stupides et mauvaises. Tout comme un sculpteur ne considère pas la matière brute d'une masse d'argile qu'il va transformer, nous devons nous atteler à travailler sur le monde de nos pensées pour les diriger vers la lumière et la beauté. Oui, me direz-vous, tout cela est bien beau, mais comment fait-on ?

Je vous répondrai que nous pouvons travailler à plusieurs niveaux, au niveau de la pensée et au niveau de la parole puisque tout ce que l'on dit conditionne notre programme mental. Dans ce chapitre, nous parlons de spiritualité, et plus particulièrement de tout ce qui fortifie notre essence spirituelle. Pour ce faire, nous allons utiliser différents moyens :

- **La conscience de notre respiration**

En étant présent à notre respiration le plus souvent possible comme nous l'avons vu précédemment, notre conscience balaie le monde des pensées et le purifie. Rien d'autre à faire ! Comme le disent certains maîtres du zen.

- **La lecture d'enseignements spirituels**

La connaissance nourrit également notre volonté et structure notre esprit. Les enseignements de Maîtres spirituels de différentes traditions spirituelles sont une véritable nourriture de l'âme et nous permettent de conserver enthousiasme et volonté.

Je vous conseille les livres de Thich Nhat Hanh, par exemple : *Sur les traces de Siddharta*, l'histoire de Bouddha qui nous transporte dans la vie de Siddharta Gautama. Les livres sur Ramakrishna, dont la particularité a été de traverser et parcourir intérieurement les différents chemins spirituels.

Mais aussi, les œuvres et enseignements de Maîtres plus actuels, comme Omraam Aivhanov ou encore Selim Aïssel, Taisen Deshimaru... L'enseignement de Rudolf Steiner est également recommandé pour tous les chercheurs sincères avec les livres « *Théosophie* », « *Initiation* », « *La Science de l'Occulte* ».

- **S'entourer, pratiquer avec d'autres**

Nous avons besoin de côtoyer des personnes qui partagent des valeurs spirituelles similaires aux nôtres. « *Un homme seul ne peut rien* » comme le disait G.I Gurdjieff. Les bouddhistes connaissent l'importance de la Sangha, la communauté spirituelle, pour la pratique et la fraternité. En pratiquant ensemble, une force supplémentaire nous est donnée pour ce chemin. Si parfois il est bon d'être dans une bulle contemplative, il faut équilibrer notre vie entre contemplation solitaire et collective.

- **Ne jamais cesser d'essayer**

Je tiens cette phrase d'un enseignement Rosicrucien de Max Heindel dans son livre « *Cosmogonie des Rosecroix* ». Elle m'accompagne depuis plus de 25 ans. Je pense que chaque pas que nous faisons doit être animé par cette certitude que nous avons le devoir d'évoluer coûte que coûte. Il y aura de multiples moments dans nos vies où nous baisserons les bras, nous n'y croirons plus, et pourtant, une force intérieure nous accompagnera et nous relèvera toujours malgré tout.

- **Fuir la simplicité et trouver sa voie**

Vos recherches vous conduiront potentiellement à un enseignement spirituel de haut niveau. Sachez qu'il est important de ne pas s'abandonner trop facilement à quelques chemins qu'ils soient. Notre discernement doit prendre en compte qu'un véritable chemin spirituel ne force jamais qui que ce soit, ne contraint personne, ne vous oblige en rien à croire, il vous laisse libre de vos valeurs. Certains chemins prônent l'éveil de la Kundalini en quelques heures ou je ne sais quoi, il existe de nombreux enseignants qui vous vendront du rêve, gardez toujours votre liberté de pensée, placez-la au crible de votre discernement et de votre cœur pour savoir si vous êtes à la juste place pour vous. Sachez également que notre époque comporte un danger de tourisme spirituel. Ce papillonnage a pour effet un survol sans consistance de la vie spirituelle et empêche l'aspirant spirituel de recevoir la force par un ancrage et une recherche véritable.

Pour aller plus loin :

Dans la lumière de la vérité - Abd-ru-shin - Ed° du Graal

e. **MEDITER SUR LES 7 LOIS SPIRITUELLES DU SUCCÈS DE DEEPAK CHOPRA**

« Nous nous arrêtons un instant pour nous rencontrer, nous regarder, nous aimer et partager. Ce moment est précieux, mais il est passager. C'est une parenthèse dans l'éternité. Si nous le partageons avec attention et amour, le cœur lumineux, nous créerons l'abondance et la joie les uns pour les autres. Alors ce moment aura été digne d'être vécu ».

Deepak Chopra

Ces sept lois spirituelles condensent à elles seules tout l'essentiel d'un enseignement spirituel qu'il nous faut comprendre et surtout intégrer dans nos vies quotidiennes. Nous pourrions les méditer et nous les rappeler chaque jour, afin qu'elles s'incarnent progressivement en nous-mêmes. Souvenez-vous du pouvoir des impressions, laissez résonner en vous chacune de ces lois. Prenez le temps d'y revenir régulièrement, vous pouvez chaque jour vous consacrer à l'une d'elles et en faire votre objectif quotidien.

1ère Loi : LA LOI DE PURE POTENTIALITÉ

La Loi de Pure Potentialité se met en œuvre en prenant les décisions suivantes :

Prendre l'habitude de méditer seul au moins deux fois par jour pendant 20 minutes à chaque fois.

Prendre le temps chaque jour d'être en lien avec la Nature et d'être reconnaissant silencieusement de l'intelligence présente en toute chose vivante.

Pratiquer le non-jugement. Commencer la journée par cette résolution : "Aujourd'hui, je ne jugerai rien de ce qui arrivera" et s'y tenir.

2ème Loi : LA LOI DU DON

La Loi du Don se met en œuvre en prenant les décisions suivantes :

Prendre l'habitude de donner quelque chose à toutes les personnes que l'on rencontre. Ce peut être un don matériel (objet, argent...) ou spirituel (sourire, souhait de bonheur pour la personne...).

Cultiver la gratitude pour tous les dons que l'on reçoit. Il peut s'agir de ceux de la Nature (lumière du soleil, chant des oiseaux, pluie d'automne) mais aussi des présents que d'autres personnes nous offrent, que ceux-ci aient une forme matérielle comme l'argent ou spirituelle comme un compliment ou une intention.

Prendre l'habitude de protéger la circulation de l'abondance dans sa vie en donnant et en recevant les biens les plus précieux de l'existence : l'attention, l'affection, le respect et l'amour.

3ème Loi : LA LOI DU KARMA ET DE CAUSES A EFFETS

La Loi du Karma et de causes à effets se met en œuvre en prenant les décisions suivantes :

Prendre l'habitude d'être conscient dans l'instant pour faire des choix en conscience

Chaque fois que l'on doit prendre une décision, se poser les deux questions suivantes :

"Quelles sont les conséquences de l'action que je m'apprête à faire ?

"Apportera-t-elle satisfaction et bonheur à moi-même comme à tous ceux qui en seront affectés ?"

Etre attentif aux réactions de son corps. Suivant nos sensations physiques, nous évaluerons la mise en œuvre de l'action ou son abandon.

4ème Loi : LA LOI DU MOINDRE EFFORT

Cette Loi se met en œuvre en prenant les décisions suivantes :

Prendre l'habitude d'accepter les personnes, les événements, les circonstances et les situations comme elles se présentent. Accepter les choses comme elles sont et non comme nous voudrions qu'elles soient.

Prendre conscience que tout problème constitue une opportunité à mieux se connaître et se libérer soit d'une partie de soi qui restait jusqu'alors inconsciente, soit de la nécessité de lâcher prise.

Ne plus rentrer dans des débats conflictuels en défendant coûte que coûte son point de vue. Rester ouvert à tous les points de vue sans chercher à s'attacher à l'un d'entre eux.

5ème Loi : LA LOI DE L'INTENTION ET DU DÉSIR

Cette Loi se met en œuvre en prenant les décisions suivantes :

Confier ses désirs et intentions à la Création. Prendre conscience que si les choses ne se présentent pas toujours comme on voudrait, c'est qu'il y a des raisons pour cela.

Accepter notre présent comme il vient et créer la manifestation du futur par son attention et ses désirs les plus profonds et les plus chers.

6ème Loi : LA LOI DU DETACHEMENT

Cette Loi se met en œuvre en prenant les décisions suivantes :

Prendre l'habitude d'offrir à soi-même comme à autrui la liberté d'être ce que l'on est. En ne cherchant pas à tout prix une solution à ses problèmes, on évitera de s'en créer d'autres.

Participer à tout en cultivant le non-attachement intérieur.

Accepter l'impermanence qui ouvre la voie vers la liberté intérieure

Prendre l'habitude de rester ouvert au champ de tous les possibles, rien n'est jamais figé, tout peut changer et évoluer positivement.

7ème Loi : LA LOI DU DHARMA OU DU BUT DE LA VIE

Cette Loi se met en œuvre en prenant les décisions suivantes :

Prendre l'habitude de nourrir avec amour l'Esprit, l'essence qui vit au plus profond de son âme.

Se poser chaque jour les deux questions suivantes :

"Comment puis-je aider ?"

"Comment puis-je servir ?"

Pour aller plus loin :

«Les 7 lois spirituelles du succès » - Deepak Chopra - Ed° j'ai lu

f. MEDITATION SUR LES 5 ELEMENTS

DEVIENS L'EAU, LA TERRE, LE FEU, L'AIR, L'ETHER

Cette réflexion profonde m'est venue de mes observations sur des qualités que je repérais chez certaines personnes autour de moi et que je considérais comme essentielles à développer dans ma vie. Bien que j'aborde chaque élément indépendamment des autres, il faudra considérer que leurs interrelations sont permanentes et que chacun interagit avec les autres. Leur maîtrise conduit à pouvoir utiliser chacun de ces éléments en conscience et suivant les situations qui se présentent. Tout comme un peintre utiliserait une palette de couleurs en fonction de l'importance qu'il décide d'orienter à son tableau.

CONSCIENCE DE L'ÉLÉMENT EAU

Un de mes directeurs avait la faculté de relativiser toutes les situations et les difficultés qui se présentaient à lui. Comme si chacune d'entre elles ne s'accrochait pas à lui ou en tout cas, ne le perturbait pas autant que la moyenne des gens. Cette capacité innée et naturelle m'interrogeait et me questionnait. Mais comment faisait-il ? Comment arrivait-il à être aussi détaché que cela après toute la charge et la pression vécues au quotidien.

Certains lui parlaient mal, s'énervaient, s'agitaient, et il était là dans le calme, sa nature ne laissait pas ces agitations, ces véhémences glisser sur lui. Et pourtant il était pleinement là et prenait chaque situation au sérieux. Un jour en séance de Qi Gong, je travaillais spécifiquement sur l'élément EAU. Et soudain je comprenais que cet élément revêtait une qualité supérieure de l'esprit : le non-attachement. Tout passe, tout glisse à condition que cette eau ne stagne pas.

Je voyais mon directeur, il avait comme une maîtrise de cet élément qui vivait en lui naturellement et sans effort. Pour moi, c'était l'évidence d'une acquisition d'un mérite karmique passé. Cette qualité lui avait été donnée comme un mérite de ses actions passées. D'ailleurs, toutes ces personnes, qui ont la capacité de diriger avec calme, ont souvent cette disposition intérieure. Chez lui, elle s'accompagnait d'une grande bienveillance.

En lien avec mes observations je me mis à travailler et méditer sur cet élément que représente l'eau, en visualisant une eau qui coulait depuis le sommet de la tête jusqu'au sol, la terre, passant par tous mes membres et je comprenais que la stagnation de cette eau universelle et

énergétique était essentiellement liée à nos schémas de pensées qui forment des barrages sur le mouvement dynamique, limpide et constant de la vie. Il y a certainement d'autres raisons, mais ce qui nous empêche d'être sereins et dans le non-attachement est en fait lié à tout notre psychisme encombré et surchargé. Lequel bouche en quelques sortes l'activité d'une eau intérieure. Plus notre mental a de l'espace et des pensées claires, plus nous pouvons laisser couler ce mouvement naturel en nous-mêmes.

Faites cette expérience : quelqu'un vous parle, vous l'écoutez attentivement mais imaginez que l'eau emporte tout ce flot de paroles, d'instant en instant, rien ne s'attache à vous de votre tête à vos pieds. Laissez passer et s'écouler tout cela, ne retenez rien. Essayez cette expérience quand vous êtes en méditation, mais également lorsque vous êtes dans une situation tendue avec quelqu'un ou dans un lieu où l'agitation règne. Activez le pouvoir de l'eau en accélérant ce mouvement quand c'est nécessaire, vous devez comme ressentir son mouvement à l'intérieur de vous et le guider à votre convenance. Souvenez-vous de l'injonction « Laisse couler ! » signifiant laisse passer, ne t'en préoccupe pas, qui donne toute sa valeur à la compréhension de l'élément EAU. La pratique du Qi Gong et du Lou Yong Tao Tō Qi peut vous y aider.

Qualité de l'élément EAU lorsqu'il est maîtrisé :

Non-attachement, capacité à relativiser, sérénité, paix intérieure

Défaut lié à un manque de maîtrise ou un déséquilibre de l'élément eau :

Stagnation de cette eau à différents endroits. Elle finit par croupir comme dans la réalité, nous commençons à ruminer, nos pensées tournent en boucle, on s'attache au moindre détail, on devient insatisfait. Au niveau physique, on peut rencontrer des symptômes, notamment au niveau de la circulation sanguine et lymphatique.

CONSCIENCE DE L'ÉLÉMENT TERRE

J'entendais un jour l'un de mes maîtres parler à un élève et lui indiquer qu'il fallait visualiser une montagne, puis se sentir comme une montagne dans la méditation. Stable, puissante, indestructible, ancrée...

Lorsque nous marchons dans la nature, dans la forêt nous pouvons méditer sur cet élément, observer la puissance de la stabilité de l'élément terre qui nous enracine et nous empêche d'être emporté par les perturbations extérieures. Observer la puissance d'un arbre enraciné que la terre retient dans ses entrailles et le nourrit, soudain une tempête arrive, sa survie dépend de son lien à la terre. Dans la méditation, l'expiration longue et profonde nous met en contact avec la force et la puissance de cet élément. Tout comme la concentration sur notre hara. Lorsque nous sommes ancrés dans notre bas ventre, les tumultes de la vie n'ont pas de prise sur nous, nous possédons alors une force intérieure qui surprend les êtres autour de nous.

Notre puissance intérieure rayonne, nous avons le pouvoir de sécuriser les autres, personne ne peut nous attaquer car la force magnétique qui se dégage de tout notre être nous rend invincible. Cela rappelle l'histoire du Bouddha face à un criminel qui devant la puissance intérieure du Bouddha ne peut que se soumettre.

Nous avons abordé indirectement l'entraînement à cet élément, que ce soit par la conscience du corps renouvelé, la méditation, et la présence dans l'instant.

Qualité de l'élément TERRE lorsqu'il est maîtrisé :

La personne se sent en sécurité intérieurement, certains spécialistes de l'haptonomie appelleraient cette caractéristique naturelle « la sécurité de base ». Celle-ci proviendrait d'une éducation qui aurait favorisé cette potentialité intérieure, notamment avec une naissance non violente et respectueuse, un environnement familiale stable et bienveillant.

Défaut lié à un manque de maîtrise ou un déséquilibre de l'élément TERRE :

Lorsqu'une personne a une non-maîtrise ou un déséquilibre de l'élément TERRE, elle peut devenir « trop » enracinée dans ses certitudes, ses croyances, cela peut la conduire à une forme de dogmatisme, de fanatisme. Certaines personnes deviennent très matérialistes et considèrent uniquement le monde physique comme vérité. Des pathologies ankylosantes peuvent en résulter. Ces personnes ont essentiellement des activités terriennes et s'ouvrent peu à leur vie émotionnelle et intellectuelle, elles sont comme figées dans la terre, ce qui empêche une certaine mobilité de l'esprit et une vie émotionnelle riche. Elles sont par exemple indifférentes aux activités artistiques et peu sensibles aux belles choses.

CONSCIENCE DE L'ELEMENT FEU

L'élément FEU est en lien avec le monde de nos émotions, il permet de mettre en œuvre la palette émotionnelle dont

nous disposons tous dans notre for intérieur. Ces émotions sont d'une nature différente suivant les individus. Certains sont plutôt d'une nature colérique, joyeuse, enthousiaste d'autres sont mélancoliques, peureux, d'autres encore ont parfois une tendance au flegmatisme et une vie émotionnelle peu riche. La maîtrise et l'équilibre de cet élément favorise l'intelligence du cœur vu dans un chapitre précédent ainsi qu'une attitude chaleureuse, fraternelle, joyeuse et enthousiaste.

Les personnes qui en possèdent les qualités parviennent au non-attachement par la puissance de leur compassion et de leur bienveillance, qui alimentent constamment leur feu intérieur d'une nature supérieure. Ainsi les souffrances et les épreuves de la vie ne suffisent pas à éteindre ce feu divin. Elles parviennent à garder leur enthousiasme, quels que soient les événements qu'elles traversent.

Nous cultivons et maîtrisons la puissance du FEU à un niveau supérieur lorsque nous apprenons à vivre à partir de la compassion et de l'enthousiasme en considérant que tout passe, rien n'est figé, notre foi inébranlable dans la fraternité humaine et l'évolution est comme un feu qui garde son pouvoir de ne pas perdre espoir en la vie et en soi-même. Sur un chemin spirituel, cet élément est une des cordes qui nous permet de ne jamais désespérer. Avec le pouvoir du feu intérieur nous sommes habités de l'adage soufi :

**« Même si tu dois traverser l'enfer,
continue à avancer »**

Défaut lié à un manque de maîtrise ou un déséquilibre de l'élément FEU :

Lorsqu'une personne a une non-maîtrise ou un déséquilibre de l'élément FEU, elle ne contrôle pas ses émotions, son feu intérieur peut s'enflammer soudainement par des colères, des jalousies, des rancunes qui peuvent l'emporter comme un incendie et causer des souffrances pour elle et les autres. Ces personnes peuvent avoir tendance à critiquer les autres constamment et contaminer leurs proches par des reproches incessants. Lorsque le feu les emporte, elles sont également peu disposées à écouter les autres, à trouver des moments de repos et elles fuient les activités de détente.

CONSCIENCE DE L'ÉLÉMENT AIR

L'élément AIR s'associe au mental et au psychisme, il permet de donner au monde des pensées une vivacité intellectuelle et une capacité à utiliser la pensée sans la figer. La personne qui a la maîtrise de cet élément possède de grandes capacités psychiques alliées à un grand pouvoir de concentration et de volonté. Imaginez le capitaine d'un bateau sachant manœuvrer les voiles en fonction des forces du vent. Il parviendra à son but malgré les intempéries. Ainsi celui qui sait manœuvrer son mental et utiliser le pouvoir de ses pensées possède une puissance de concentration infaillible qui le conduira sur la voie de la réussite. Son enthousiasme intellectuel et son savoir lui permettent d'avoir la maîtrise de ses émotions et la nécessaire compréhension d'équilibrer les différents centres entre eux (Physique-Emotionnel-Intellectuel)

Défaut lié à un manque de maîtrise ou un déséquilibre de l'élément AIR : Lorsque les voiles sont mal orientées et font tourner le bateau du mental sur lui-même, la personne peut devenir très dogmatique, intransigeante et froide.

Leur monde émotionnel se borne alors aux directives de leur mental froid et sec.

CONSCIENCE DE L'ÉLÉMENT ETHER

L'élément ETHER englobe l'individu et l'humain au niveau terrestre, l'éther est l'essence subtile qui occupe tout l'espace autour de nous et dans lequel sont contenus tous les autres éléments. Cet élément permet aux forces spirituelles de se déployer en chacun de nous car c'est l'élément le plus subtil nous reliant aux forces de la Création.

Lorsqu'il est équilibré, l'élément Ether nous apporte des capacités naturelles à cultiver la conscience et le lien à la spiritualité. Les personnes qui refusent leur incarnation ou ont tendance à trop se réfugier dans des activités médiumniques, channeling, connaissances spirituelles, peuvent progressivement ne plus « avoir les pieds sur terre » et imaginer qu'elles détiennent une certaine vérité de par leur capacité de perception au détriment des autres. Elles peuvent par exemple devenir des gurus car elles ont entendu des voix, leurs guides spirituels de l'au-delà les auraient guidées vers cette mission.

Pour aller plus loin :

Les cinq éléments dans la création du monde

« En effet, à la naissance de l'univers quand la conscience s'est manifestée, le son primaire Aum a résonné. De cette vibration subtile est apparu l'éther. Cet élément éthérique a commencé à bouger, ce qui a créé l'Air. Le mouvement de l'Air a créé de la friction et de par la friction, de la chaleur. Les particules se sont alors combinées pour

former une intense lumière et donner naissance à l'élément Feu. La chaleur du feu a dissout et liquéfié les éléments, donnant naissance à l'Eau. Ceux-ci se sont alors condensés pour former des molécules de Terre. L'éther est donc à l'origine de la formation des autres éléments. »

espritayurveda.fr

g. MEDITATION SUR LA ROSE de RUDOLF STEINER

Rudolf Steiner est sans aucun doute de mon point de vue l'un des plus grands instructeurs spirituels que l'humanité ait comptés. Ses investigations et la transmission de connaissances rendues publiques, réservées jusqu'alors à des cercles d'initiés, ont permis une ouverture de l'Europe à un savoir et des compréhensions spirituelles ésotériques. Rudolf Steiner est à l'origine d'un renouveau artistique, d'une approche médicale holistique, d'une pédagogie prenant en considération tous les aspects de l'évolution et de la nature humaine ainsi que l'initiateur de l'agriculture biodynamique qui a certainement freiné l'expansion agricole industrielle et polluante du XXème siècle.

J'ai souhaité vous partager une forme de méditation imaginative qu'il a transmise dans le livre « La Science de l'Occulte ». Cette méditation est à considérer avec beaucoup de respect et d'abnégation sur tout notre savoir matérialiste. Elle rend vivante de manière symbolique la nature humaine prise dans le flux de l'évolution cosmos. C'est un extrait et comme tout extrait, il est décontextualisé de l'œuvre originale, je ne peux que vous recommander la lecture de ce grand livre spirituel.

Installez-vous confortablement avec l'intention de méditer sur les lignes qui vont suivre.

Extrait issu du livre : « La Science de l'Occulte »

Ed° libre de droits Alice Sauerwein

« Donnons un seul exemple d'une concentration sur une représentation symbolique. Il faut d'abord édifier dans l'âme la représentation en question : on procède comme il suit. Représentez-vous une plante qui pousse dans le sol et qui, feuille après feuille, se développe jusqu'à la floraison. Imaginez un homme placé auprès de cette plante. Représentez-vous sous une forme vivante que cet homme possède en lui des capacités et des pouvoirs infiniment plus parfaits que ceux de la plante. Songez qu'il peut au gré de ses désirs et de ses volontés se rendre ici ou là, tandis que la plante est attachée au sol. Et maintenant dites-vous ceci : Sans doute l'homme est plus parfait que la plante. Mais je découvre en lui des dispositions dont l'absence chez la plante me la fait paraître plus parfaite que l'homme en un certain sens. L'homme est plein de convoitises et de passions : il y conforme sa conduite. Je peux dire que ses penchants et ses appétits le livrent à de véritables aberrations. Chez la plante, au contraire, je vois un organisme qui, de feuille en feuille, se conforme aux lois pures de la croissance, qui épanouit ses fleurs, sans passion, aux chastes rayons du soleil. Je puis me dire que l'homme a une certaine perfection qui l'emporte sur la plante : mais il a payé cette perfection en laissant son être s'imprégner non seulement des forces si pures que je vois chez la plante, mais en outre de passions, de convoitises et

d'appétits. Je me représente maintenant que cette sève verte qui circule dans les canaux de la plante est l'expression des lois placides et pures de la croissance. Je me représente ensuite le sang rouge qui circule dans les artères humaines et j'y vois le siège des passions et des désirs. Toutes ces considérations doivent devenir vivantes dans ma pensée. Ensuite je songe que l'homme est capable de progrès ; qu'il peut purifier ses désirs et ses appétits par les hautes facultés de son âme ; que de la sorte l'élément bas de ces désirs et de ces appétits est annihilé, et qu'ils sont pour ainsi dire revivifiés à un niveau plus élevé. Alors le sang devient le symbole des passions purifiées. À ce moment j'évoque devant mon regard intérieur une rose, et je pense : Dans le rouge suc de la rose je vois le vert de la plante transmué en rouge, et la rose rouge suit comme la feuille verte les lois pures et sans passion de la croissance. Le rouge de la rose sera pour moi le symbole d'un sang où s'expriment des passions purifiées, débarrassées des éléments grossiers et semblables dans leur pureté aux forces qui vivent dans la rose rouge. J'essaie ensuite de faire passer ces représentations de ma pensée dans mes sentiments, et de les y rendre vivantes. Il faut que la pureté, l'absence de passion de la plante m'inspire un sentiment de béatitude. Il faut qu'ensuite je crée en moi le sentiment que certaines hautes perfections sont achetées au prix des passions et des convoitises. Cette réflexion transformera en gravité mon bonheur de tout à l'heure : et j'éprouverai enfin un sentiment de libération en songeant au sang rouge qui devient le siège de pures expériences intérieures, tout

comme le suc rouge de la rose. L'essentiel est de ne pas rester impassible devant les pensées qui servent à édifier la représentation symbolique.

Après avoir passé par cette série de méditations et de sentiments, on peut créer à leur place le symbole suivant. Imaginez une croix noire. Voyez-y l'image de l'élément grossier des passions et des appétits : et sur les deux bras placez en pensée sept roses rouges éblouissantes. Ces roses seront le symbole du sang qui exprime les passions purifiées¹. Tel est l'ensemble de représentations qu'il faut évoquer devant l'âme. Elles ont un pouvoir d'éveil, si l'on s'y plonge avec la concentration nécessaire. Il faut pendant la concentration exclure toute autre pensée. Seul le symbole doit demeurer dans l'âme, aussi vibrant, aussi vivant qu'il est possible. Il faut remarquer que ce symbole n'est pas seulement ici un instrument de réveil pour l'âme, mais qu'il a été édifié sur certaines données relatives à la plante et à l'homme. La vertu d'un pareil symbole dépend justement de la manière dont il a été constitué, avant d'en faire l'objet de la concentration. Si on l'évoque sans l'avoir construit ainsi, il demeure froid et inerte, comme si la chaleur psychique qui l'anime recevait sa force pendant l'édification. Mais quand on en arrive à la concentration, il faut imposer silence à toutes les pensées préparatoires, et laisser le symbole tout seul flotter devant le regard spirituel.

Et il faut laisser vibrer à l'unisson l'impression évoquée par les pensées préparatoires. Ainsi le symbole devient un signe à côté de l'expérience sentimentale. Et c'est dans le

passage de l'âme au travers de cette expérience que réside la vertu occulte.

Plus longtemps on peut s'y livrer, sans laisser pénétrer aucune autre pensée dans l'âme, et plus l'exercice tout entier est efficace. Toutefois il est bon, en dehors du temps que l'on consacre à la concentration proprement dite, de rafraîchir l'image en récapitulant les pensées et sentiments qui ont servi à l'édifier. Plus on met de patience à renouveler cette récapitulation, et plus l'image devient forte et vivante devant l'âme.

Une rose-croix, comme celle que nous venons de décrire, n'est pas un objet naturel : c'est précisément pour cela qu'elle possède ce pouvoir d'éveil sur certaines facultés intérieures. Il est vrai que quelqu'un pourrait faire l'objection suivante : « Il est exact que la rose-croix ne se trouve pas dans la nature. Mais cependant tous les détails qui la composent sont empruntés à la nature : les roses, la couleur noire, etc.. Tout cela est bien perçu par les sens. » Loin de se laisser troubler par cette objection, il faut penser que ce ne sont pas les représentations découlées des perceptions sensibles qui éveillent les facultés de l'âme, mais bien la manière dont elles sont agencées pour former un tout. Et cet agencement, ce n'est pas le monde extérieur qui le fournit. »

Rudolf Steiner

E. SEXUALITÉ ET SPIRITUALITÉ

Existe-t-il une thématique plus périlleuse à aborder que la sexualité à la lumière de la spiritualité ? C'est la question qui m'a habité longtemps avant de me décider d'engager cette thématique dans cet ouvrage. Nous sommes à une époque où notre rapport à la sexualité a considérablement évolué, pour certains l'accès aux plaisirs du sexe ne connaît plus de limites, que ce soit des limites physiques ou morales. Dans le domaine spirituel, des livres entiers ont été écrits sur le sujet. Certains enseignements du yoga traditionnel prônaient le vœu de chasteté, d'autres une sexualité mesurée et méditative, d'autres enseignements encore voient la sexualité comme un danger, un frein considérable pour l'évolution humaine.

Je considère que la sexualité fait partie de la vie, et ce faisant, comme tout élément qui compose la vie nous lui devons respect et amour pour le don qu'elle nous accorde de vivre et d'expérimenter dans notre destinée humaine.

Il est certainement une approche intéressante sur laquelle nous pouvons réfléchir ensemble, celle qui concerne l'équilibre Yin Yang dans la sexualité. Nous pouvons également utiliser la terminologie Mars Vénus, Féminin Masculin.

Certains enseignements spirituels considèrent l'activité sexuelle comme un acte sacré qui peut nous conduire vers les plus hauts sommets de l'évolution ou bien dans les méandres les plus obscurs de la condition humaine. Il se cacherait dans l'acte sexuel une puissance d'évolution ou d'involution que nous pouvons comprendre aisément

lorsque nous examinons la sexualité d'un point de vue énergétique. Dans la sexualité, l'homme et la femme se déchargent réciproquement de certaines énergies négatives accumulées et générées dans leur vie ordinaire (ce peut être lié à des stress, des émotions négatives, des pensées négatives, des impressions). C'est pourquoi après l'acte sexuel, on se sent généralement comme « allégé(e) » et « détendu(e) » en plus de l'orgasme qui a ses propres effets de détente.

Après cette période de bien-être et de détente profonde éphémère, il se pourrait les jours qui suivent que nous ayons une vie émotionnelle et des comportements de nature différente (soit dans le négatif soit dans le positif), liés à notre sexualité, sans qu'aucune explication tangible ne permette de comprendre réellement certains penchants de notre personnalité, à moins d'avoir développé une compréhension et une sensibilité à ce phénomène.

Voyez-vous, la manière dont nous entretenons nos rapports sexuels nous permet d'assimiler les qualités du sexe opposé ou d'amplifier certains défauts de notre féminité ou masculinité. De manière pratique, lorsqu'un homme entretient des rapports sexuels violents, une sexualité vulgarisée, avec des gestes dénués d'amour, de tendresse, et dont la seule satisfaction serait la jouissance personnelle combinée à une volonté de soumettre la femme, son énergie « mars » risque mal d'intégrer les énergies de « vénus-féminine » qui s'étaient ouvertes à lui. Ainsi il risque de subir comme conséquences, par la loi de cause à effet, des tendances à développer les mauvais penchants de « mars-masculin », à savoir un esprit guerrier, belliqueux, colérique, violent, compétiteur...

Selon le maître de sagesse Omraam Aïvanhov, une des explications de la domination masculine et de l'esprit guerrier durant des millénaires pourrait s'expliquer sous cet angle. Les guerriers de l'empire romain qui après leurs combats s'adonnaient à des orgies sexuelles violentes perpétuaient ainsi leur appétence guerrière et meurtrière, leur besoin d'expansion infini et leur volonté de domination. Ils n'assimilaient pas les qualités féminines essentielles à leur perfectionnement individuel.

Il en va tout autrement lorsque le rapport sexuel est nourri d'amour et de tendresse. Dans ce cas, l'homme introduit en lui les facultés et qualités féminines de « Vénus », à savoir la sensibilité, le réconfort, l'amour et il équilibre ses qualités masculines qui lui permettent alors d'être davantage sécurisant, protecteur, loyal... Comprendons ainsi que l'intention dans l'acte sexuel devient fondamentale pour quiconque se situe sur un plan d'évolution spirituelle. Cela ne veut pas dire que la sexualité doit se réduire à une forme de sensiblerie douce par peur de blesser l'autre, tout dépend en réalité de la manière dont dansent les partenaires et le respect qu'ils s'accordent. En effet, la sexualité pourrait être considérée comme une danse, parfois il y a beaucoup d'élément feu dans le flamenco, le tango, parfois c'est plus doux comme une musique de Chopin. Mais jamais il n'y a de violence. Il faut bien entrevoir la différence entre un rapport violent et un rapport avec des densités variables.

On comprend davantage pourquoi l'homme a tant retardé le moment où il devait considérer la femme comme son égal afin de préserver sa domination et d'entretenir la partie guerrière en lui, répondant aux codes moraux d'une civilisation dans laquelle l'homme doit être « fort »,

« musclé », « autoritaire » ... Et s'il existe bien une problématique dans notre évolution, c'est le combat des femmes pour l'égalité des sexes. C'est bien plus l'homme qui aurait dû mener ce combat pour se rendre égal de la femme et la considérer avec respect et amour dans tout ce qu'elle a entrepris et fait pour lui depuis tant de millénaires.

Quant à la femme, sa sexualité la met en phase avec l'élément le plus sacré en elle. C'est pourquoi une femme qui aurait des rapports violents consentis subira beaucoup plus rapidement des dommages psychologiques et émotionnels alors même qu'elle donnait l'impression de ne pas être influencée. Combien d'actrices de la pornographie finissent dans un état psychologique de souffrance qui les font changer radicalement de chemin, comme si cette sexualité extrême leur faisait comprendre la notion d'estime d'elle-même et d'un partage d'un niveau plus élevé.

D'un point de vue spirituel, il serait donc fondamental que l'homme soit dans une activité sexuelle respectueuse de la femme et qu'il ne cherche pas son unique plaisir et qu'il ne la contraigne jamais à assouvir ses besoins et désirs sexuels. Lorsque l'homme aura acquis cette capacité à penser plus à l'autre qu'à lui dans la sexualité, le monde pourrait évoluer vers des possibles insoupçonnés de compassion, de bienveillance et d'amour au plus haut niveau qui soit.

Pour aller plus loin :

Amour, sexualité et spiritualité- Selim Aïssel- Ed°Oxus

Du sexe au spirituel-Brigitte Lahaie-Selim Aïssel-Ed° S.E.M

Tantra, spiritualité et sexe-Osho-Ed° Almasta

F. DEVENIR UN BODHISATTVA

Vous et moi ne sommes pas des Bouddhas, nous ne sommes pas non plus des saints, des éveillés, nous sommes profondément humains et nous sommes incapables de savoir où nous en sommes réellement sur l'échelle de l'évolution spirituelle. Toutefois, nous pouvons avoir une compréhension sur les qualités nécessaires que nous devons développer pour accompagner plus rapidement notre évolution individuelle et collective. Pour ce faire, nous pouvons observer les qualités que possèdent les bodhisattvas, c'est-à-dire les êtres qui ont atteint l'éveil spirituel et se sont incarnés sur cette terre en se sacrifiant pour venir aider l'humanité.

A chaque moment de notre vie, à chaque instant, nous montrons qui nous sommes ou qui nous souhaitons devenir. Si je ne décide pas d'une attitude juste, la mécanique intérieure choisira pour moi. Et bien souvent cette mécanique n'adopte pas l'attitude des bodhisattvas, elle préfère nous faire entrer dans la critique, le jugement, la non-acceptation, les exigences, les insatisfactions, la colère.

Cette décision d'être au meilleur niveau de nous-mêmes en cultivant les qualités de l'Esprit, de ce qu'il y a de plus grand en nous, nous fait entrer en résonance avec ces qualités supérieures que sont la compassion et l'amour. Nos décisions nous rendent libres lorsqu'elles partent d'un état d'esprit conciliant notre évolution personnelle et collective.

Lorsque j'étais jeune, je considérais la spiritualité comme l'élément le plus noble qui mérite d'être vécu, j'avais une

soif insatiable d'éveil et de réalisation spirituelle. Je fuyais ce monde matériel pour ne pas y faire face, ne pas m'y confronter tant je le trouvais si laid. Mon chemin m'y a pourtant poussé, il m'a entraîné dans la grande arène de la vie pour comprendre que je cherchais avant tout ma propre satisfaction spirituelle et non la fraternité spirituelle.

Au début du XXème siècle, Rudolf Steiner considérait les mouvements naturalistes spirituels avec beaucoup de craintes quant à la compréhension réelle de la spiritualité moderne qu'ils revendiquaient. Selon lui certains spiritualistes prônaient un retour à la nature pour fuir ce monde ingrat qui n'offrait plus aucune possibilité d'évolution spirituelle. Il affirmait pourtant la nécessité de ne pas nourrir cette volonté égoïste qui aurait eu pour effet de scinder l'humanité en deux, les spiritualistes et les matérialistes. Si nous sommes tous frères, nous devons considérer que nous pouvons par notre enthousiasme spirituel sincère entraîner d'autres personnes qui s'éveilleront à leur nature supérieure. Ainsi, au milieu des hommes nous devenons des bodhisattvas, tout comme d'autres l'ont été pour nous et ont ravivé l'étincelle spirituelle qui sommeillait en nous. Nous n'avons pas besoin d'être des missionnaires spirituels ou de faire l'apologie de notre chemin spirituel en tentant de convaincre les autres. Cela se fait dans l'ombre, de cœur à cœur, d'âme à âme.

La seule chose qui soit importante est de savoir si notre spiritualité est ancrée dans le quotidien et est reliée à un ou des enseignements spirituels de qualité. C'est-à-dire que dans ce domaine, l'humilité, la sincérité et le discernement seront à acquérir. Il est si facile de faire sa

propre spiritualité aujourd'hui, tous les enseignements les plus secrets ont été révélés au grand public. Mais nous avons là encore le choix, être un chercheur spirituel en surface ou en profondeur, et dans le deuxième cas on ne saurait se soustraire à la facilité.

a. L'évolution spirituelle guidée par mes décisions

Est-ce que je décide de ne plus critiquer les autres en pratiquant la parole juste ? Est-ce que je décide de ne pas générer de conflits mais davantage la paix et l'harmonie partout où je suis ? Est-ce que je décide d'accepter les autres comme ils sont en arrêtant d'avoir des exigences sur la manière dont ils devraient être ? Nous savons que nous allons rencontrer des oppositions, nous devons nous préparer à vivre des épreuves qui mille fois feront chuter notre décision d'être au meilleur de l'homme. Cela est tout à fait naturel, cependant par nos efforts constants et la confiance dans les forces spirituelles supérieures qui nous soutiennent, nous nous améliorerons progressivement.

b. Le constat objectif de votre évolution

Quelqu'un se met en colère devant vous, et vous ne réagissez plus comme avant, vous prenez une grande respiration, vous observez la colère qui monte en vous et veut se manifester dans cette spirale de conflit stupide. Vous voyez l'autre et vous décidez de partir ou d'accueillir avec intelligence la colère de l'autre. Soit en posant une limite ferme pour ne pas poursuivre le dialogue, soit en ayant des mots qui vous viendront naturellement pour apaiser la situation. D'autres fois, au milieu de votre famille ou de vos collègues de travail, la critique de quelqu'un vous touchera profondément, vous

aurez le choix de l'alimenter ou non. Et parce que vous avez compris l'importance de la parole juste pour ne pas assombrir le monde par davantage de négativité et de pensées néfastes, vous vous retirerez en vous-même et vous trouverez les mots qui amèneront les autres personnes à reconsidérer leurs propos négatifs, notamment par l'opposition et la mise en lumière des qualités de cette personne. La spiritualité des bodhisattvas n'est pas dans les livres, elle n'est pas non plus dans les rêves d'un autre monde qui serait meilleur que le nôtre, vous ne la trouverez pas davantage dans la vanité humaine par laquelle chacun pourrait se vanter d'être un enseignant spirituel et détiendrait la Vérité alors qu'il s'y connaît si peu. Elle est dans chaque pas, chaque geste, chaque parole que nous posons là devant nous en cet instant, chaque pensée que je décide de cultiver pour le bien de l'humanité, chaque MERCI pour ce que je reçois, chaque sourire que je fais, chaque écoute et soutien que je donne aux autres.

Pour aller plus loin :

Comment Devenir un Bodhisattva ?-Selim Aïssel-Ed° Ecce

G. LE MANTRA DE SWAMI RAMDAS

Il y a bien longtemps lorsque j'avais 22 ans, un maître spirituel me confia la lecture du livre « Carnet de Pelerinage » de Swami Ramdas. Ce livre exerça sur moi une réelle fascination, j'avais le sentiment de reconnecter à quelques mémoires enfouies. Toutefois mon chemin de vie me conduisit à expérimenter de nombreuses techniques et à assimiler différentes formes de méditations, de chants, etc. Presque trente ans plus tard j'éprouvais le besoin de reconnecter à Swami Ramdas et au mantra qu'il a utilisé pour la libération. Je peux même affirmer qu'en période de grands troubles intérieures il a contribué à me libérer d'angoisses, d'anxiété et de mal être plus que tout autre remède. Voici le mantra et une partie de l'histoire de Swami Ramdas :

Swami Ramdas et le mantra Om Shri Ram Jay Jay Ram : une voie de guérison et d'éveil

Swami Ramdas (1884-1963) est l'un des grands maîtres spirituels de l'Inde moderne, reconnu pour sa profonde dévotion et son enseignement centré sur la répétition du nom divin (*Nama Japa*). À travers le mantra *Om Shri Ram Jay Jay Ram*, il a non seulement transformé sa propre vie, mais aussi apporté guérison et éveil à d'innombrables chercheurs spirituels.

L'histoire de Swami Ramdas : une renaissance spirituelle

Né sous le nom de Vittal Rao, Swami Ramdas mena d'abord une vie ordinaire, marquée par les difficultés matérielles et les épreuves personnelles. À un moment de grande détresse, il se tourna vers la prière et la récitation du nom de Ram, suivant l'inspiration laissée par les

grands saints de la Bhakti et son père qui lui transmet l'initiation au mantra. C'est en répétant inlassablement *Om Shri Ram Jay Jay Ram* qu'il vécut une transformation intérieure fulgurante.

Abandonnant tout attachement au monde matériel, il devint un moine errant (*sannyasi*), voyageant à travers l'Inde sans possessions, entièrement guidé par la foi en Ram. Il atteignit un état d'union divine et d'extase permanente, rayonnant une paix et un amour incommensurables.

Le pouvoir du mantra : guérison et éveil

Le mantra *Om Shri Ram Jay Jay Ram* est une invocation de la puissance divine à travers le nom de Ram, l'un des avatars de Vishnu, incarnation de la droiture, de la force et de la compassion. Swami Ramdas enseignait que la répétition constante de ce mantra :

- **Purifie l'esprit** en éliminant les pensées négatives et en instaurant un état de joie et de sérénité.
- **Guérit le corps et l'âme** en harmonisant les énergies et en dissipant les blocages émotionnels et spirituels.
- **Mène à l'éveil spirituel** en favorisant l'abandon du moi égoïque et en révélant la présence du divin en soi.

Il disait souvent que la répétition continue de ce mantra, avec foi et amour, pouvait mener à l'expérience directe de la présence divine et à un état de béatitude intérieure.

Une pratique accessible à tous

Swami Ramdas insistait sur le fait que cette voie est simple et accessible à chacun, indépendamment de sa culture ou de sa tradition. Il conseillait de réciter ce mantra tout au long de la journée, dans un esprit de

dévotion et de lâcher-prise, transformant chaque instant en une offrande à Dieu.

Aujourd'hui encore, son enseignement continue d'inspirer de nombreux chercheurs spirituels à travers le monde, leur offrant une méthode à la fois douce et puissante pour avancer sur le chemin de la paix intérieure et de la réalisation de soi.

7. CONCLUSION

Votre programme 100 % gagnant, vous l'aurez compris, est un programme qui prend en compte les différents constituants de la nature humaine (corps, émotion, mental, esprit). Nous sommes les créateurs de notre destin. Nous sommes notre propre œuvre, notre propre matière à former et guider. Nous ne sommes pas destinés à vivre séparés les uns des autres. L'histoire de l'humanité a connu de nombreux rebondissements qui nous ont éloignés les uns des autres, passant d'une société tribale et communautaire à une société de l'individualisme. Cela était nécessaire car les êtres humains devaient construire leur individualité propre (dans le sens premier du mot signifiant ne pas être divisé) pour se retrouver en conscience et avec des qualités supérieures qui permettent une vie fraternelle et universelle. Nous en sommes encore loin. Mais nous devons garder espoir. Chacun de nous porte le germe de cette fraternité humaine universelle.

"Cette existence est aussi éphémère qu'un nuage d'automne. Assister à la naissance et à la mort des êtres est comme regarder les mouvements d'une danse. Une vie est un éclair dans le ciel, elle court comme le torrent dévale une montagne escarpée."

BOUDDHA

« Nous devons apprendre à vivre comme des frères sinon nous allons tous mourir comme des idiots. »

Martin Luther King

REMERCIEMENTS

MERCI à celui qui m'a tant donné et m'a aidé à me construire par son soutien constant, Selim Aïssel. Merci à Ennéa Tess Griffith pour sa compassion infinie. Merci aux enseignements de B.K Iyengar et Swami Sivananda qui m'ont apporté une compréhension du corps, du yoga et la joie de pouvoir enseigner et transmettre le Yoga. Merci à mon tout premier professeur de Yoga, Thierry Lion pour toute son attention, sa générosité et sa transmission, qui ont su faire germer en moi enthousiasme et volonté à pratiquer. Merci aux enseignements de Morihei Ueshiba qui m'ont permis de pratiquer pendant plusieurs années l'aïkido et m'ont donné un meilleur ancrage dans mon corps et ma vie. Gratitude pour mon professeur d'aïkido Marcel Bienvenue du Judo Club du Gard pour sa fraternité contagieuse. Merci aux enseignements de Taisen Deshimaru qui ont constitué l'étincelle spirituelle de mon adolescence me conduisant sur le chemin de la méditation. Merci à Mikao Usui pour la transmission du Reiki, qui m'a conduit à une meilleure compréhension de l'utilisation des énergies. Merci aux enseignements d'Omraam Aïvhanov pour leur clarté, leur humour, leur simplicité qui touchent l'âme de tout chercheur de vérité. Merci au Mahatma Gandhi dont l'œuvre m'accompagne depuis l'adolescence et a fortifié mon enthousiasme à œuvrer en gardant toujours espoir et conviction dans la puissance d'*Ahimsa* la non-violence. Merci à Lama Tashi des enseignements de Dhagpo kagyü ling et dont la compassion inconditionnelle m'a profondément touché. Merci aux enseignements de Rudolf Steiner dont l'âme fraternelle résonne à jamais dans mon cœur. Merci à ma fille et ma famille, ma compagne, mes proches, mes amis, mes collègues, tous ceux que j'ai rencontrés et croisés dans ma vie. Merci à Carole pour son soutien et la correction de ce livre. Merci à vous, lecteurs, de m'accorder votre confiance, votre attention aux fruits de mes compréhensions et de mon chemin de vie.

Du même auteur :

Livres :

Autobiographie d'un chercheur de Vérité
Les 9 Mondes
Le Souffle d'Oya
Manuel d'éducation créative-Ed° Ecce
Le Monde d'un nouveau jour-Ed° Broché
Mémoriser un jeu de carte en jouant-Ed° Broché
L'Écoute d'un figuier en fleur-Ed° Ecce
Le Tao de Sakura
Poèmes mystiques : du romantisme à l'absolu

Album audio recommandés

La Science Occulte, Rudolf Steiner, Univers Music France
L'Essence de la Musique, Rudolf Steiner, Univers Music France
La Vie après la Mort, Rudolf Steiner, Univers Music France
Mythes et Mystères Egyptiens, Rudolf Steiner, Univers Music France
Comment réaliser ses intentions ?, Selim Aïssel, Univers Music France
Le sens véritable de chaque tranche de vie, Selim Aïssel, Univers Music France
Méditer un art de vivre, Selim Aïssel, Univers Music France
Psychologie Spirituelle, Selim Aïssel, Univers Music France
Le Grand Livre du karma, Selim Aïssel, Univers Music France

Sites internet recommandés

www.samadeva.com
www.myartisticproject.com
www.samashop.fr
www.ecce-editions.fr
www.spiritual-art.fr

Chaînes youtube recommandées

- Selim Aïssel
- Omraam Aïvhanov
- La chaîne qui nous libère
- Ecouter pour être

Crédits photos : pixabay ; depositphotos licence standard :

Sens @ vordmi.gmail.com ; enneagram @ robin_ph :@ olania ; doschas @ olania; mudras @ yanabolbot.gmail.com ; pompes @ IgorVetushko ; knee push up @ bulgakov.oleksii; salutation au soleil @ byheaven, modèle Amelie.F.

