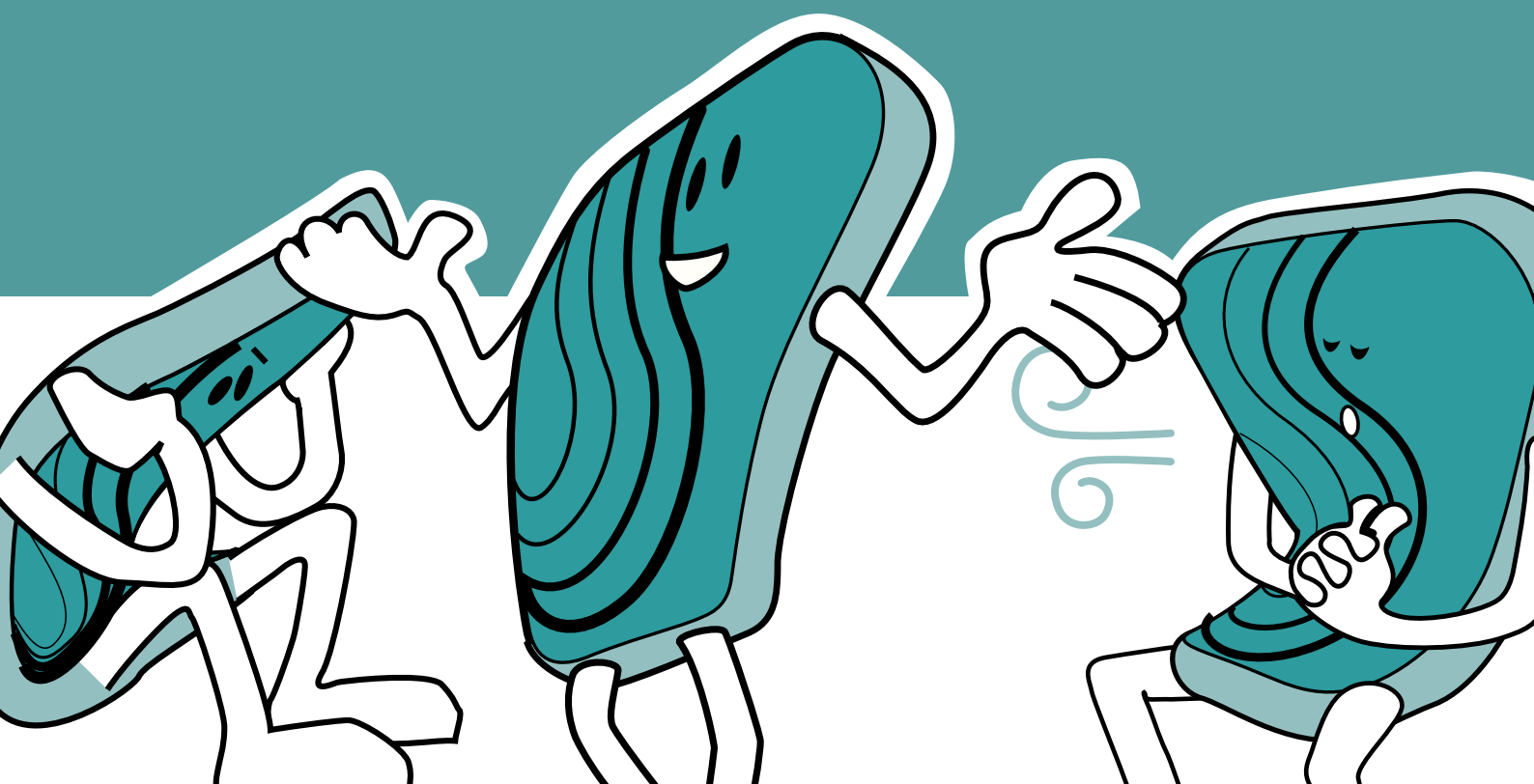




Mon cahier d'exercices

RÉDUIRE LE STRESS POUR GAGNER EN MIEUX-VIVRE

30 exercices pour aller
vers la joie



Voyons le programme de ce cahier pratique

Dans ce cahier nous allons goûter à quelques exercices qui nous conduiront à faire une pause, nous poser dans notre corps, nous déposer de notre mental, nous reposer dans le présent.

Ainsi, la paix, la sérénité et la joie, mais aussi l'attention, l'écoute, l'humour, le partage, l'intimité, la créativité, l'intuition, l'émerveillement, la tendresse, la spiritualité, simples, auront plus de chance de trouver de la place dans notre quotidien, et d'agir sur le cours de notre vie.

Pour cela nous prendrons d'abord le temps de la préparation, le temps de goûter ces exercices et d'y faire notre choix (page 3).

Quand nous sentirons que c'est le moment, nous prendrons envers nous-même un engagement (page 6). Et nous pratiquerons de notre mieux dans la bienveillance c'est-à-dire dans l'exigence du présent possible.

Enfin, nous ferons des bilans par rapport à nos engagements et leurs effets (page 9).



Avant de commencer...

Il existe des multitudes de livres, cahiers, vidéos sur le stress. Et pour cause : il nous interdit souvent le bien-être que nous désirons.

Tout est recommandé par les grandes traditions spirituelles et philosophiques. Tout est connu des cultures traditionnelles, et tout commence à être (re)découvert par les neurosciences. Mais, en nous développant, nous oublions pas mal de choses fondamentales.

Ce que nous découvrirons dans ce cahier peut sans danger être partagé avec nos proches. Attention, nous allons nous engager, et nous surprendre nous-même.

Les exercices sont à faire le plus régulièrement possible. Car ainsi, comme le brossage des dents :

- ils deviendront pour nous quasiment nécessaires ;
- leur seule exigence est la méthode, qui devient vite facile voire ludique ;
- leur effet est plutôt agréable ;
- leur bénéfice à moyen et long terme est énorme ;
- une fois qu'on sait faire, c'est pour la vie, si on arrête pendant un temps aussi long soit-il, quand on reprend ça revient tout seul.

Attention : comme pour le vélo, la pratique ne commence qu'après la phase de lancement.

1.

Préparation

Tout d'abord, faisons le point sur nos attentes

- Prenons le temps de réfléchir et de noter à la main (ça ira s'inscrire plus sûrement dans nos cerveaux) **nos difficultés, nos besoins, et les domaines dans lesquels nous souhaitons changer.**

Prenons soin d'accomplir cet exercice non pas en fonction de standards de ce que nous devrions supposément faire ou être, mais bien plutôt en fonction de notre expérience personnelle-singulière et de notre situation de vie actuelle.

Appliquons-nous à noter des faits concrets, des points de vue, des pensées, des émotions, des comportements, toujours dans des situations concrètes précises, à des moments précis. Sans cela nous n'aurons pas les moyens de constater d'éventuels changements et d'évaluer notre pratique.

[illegible][illegible]

Maintenant, commençons à expérimenter

Pendant quelques jours, à raison d'un à quatre exercices par jour, ou moins, sans nous forcer, **choisissons les exercices**, par-ci, par-là, l'un, l'autre, et **pratiquons les librement** à ce moment-ci, à ce moment-là.

Et maintenant prenons le temps de lire ou d'écouter au moins un exercice dans chacune des sections, quitte à les écouter ou les lire par morceaux, ou plusieurs fois. Apposons de nouveau nos marques et remarques, balises pour le choix que nous aurons à faire.

Et prenons bien soin pour chaque pratique de poser nos marques et remarques. En particulier : pourquoi ai-je choisi cet exercice à ce moment-là ? comment ai-je pu le pratiquer ? juste avant, pendant, juste après et dans la journée ou le lendemain : ça m'a fait quoi dans mon corps ? ça m'a fait quoi au niveau de mon humeur et mes émotions ? ça m'a évoqué quoi ? qu'est-ce qui me passait par la tête avant, pendant et après l'exercice ? qu'est-ce que j'en ai pensé ?

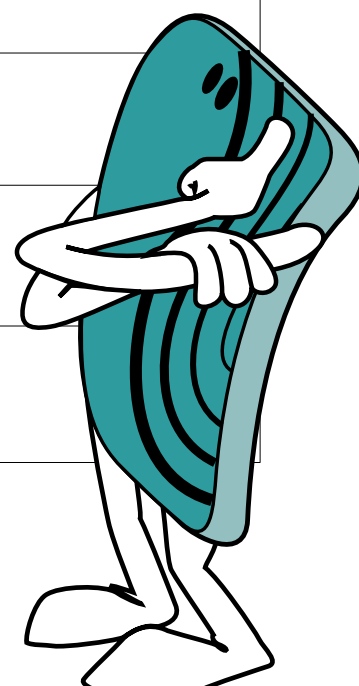


Enfin, établissons le contenu de notre programme

- Prenons soin de bien nous donner le temps pour **choisir les exercices qui feront partie de notre routine.**

Pour faire ce choix, tentons d'écouter notre ventre et tout notre corps plutôt que notre mental. En effet, notre mental aura tendance à réfléchir, faire des calculs de toutes sortes en fonction de ce qu'il connaît et désire. Notre corps nous fera comprendre ce dont nous avons besoin actuellement. Si nous tentons de nous mettre à son écoute, nous sentirons du bien-être, ou une liberté tranquille ou une légèreté, une douce fraîcheur ou chaleur tendre à l'évocation de tel ou tel exercice, ou au contraire une sorte de malaise, de retrait, ou de gêne. Tâchons de baser notre décision sur ce type d'arguments.

<i>Nom de l'exercice</i>	<i>Catégorie</i>	<i>Page</i>	<i>Mes commentaires</i>



2.

Engagement

- Avant tout et le plus important, **faisons un serment écrit envers nous-même de rester dans la bienveillance vis-à-vis de nous-mêmes en toutes circonstances**. Cela signifie jeter au feu tous les mépris, injures et autres mauvais jugements envers nous-mêmes, tous les fouets, martinetes, claques, punitions et autres mauvais traitements que nous nous infligeons habituellement au moindre faux pas.
- **Engageons-nous également envers nous-même à reprendre le cours de notre programme dans la bienveillance** vis-à-vis de nous mêmes, dès l'instant où nous nous rendons compte que nous l'avons laissé de côté, quelles que soient la durée (surtout si elle est très longue) et les raisons (surtout s'il n'y en a pas) de notre période sans pratique.
- **Décidons également dès aujourd'hui d'un cadeau de clôture de notre contrat**, quelle que soit la manière avec laquelle nous l'aurons suivi et quel qu'en soit le résultat, puisque nous sommes au pays de la bienveillance d'où le mérite est exclu.

La bienveillance, c'est quoi ?

« Disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui », « disposition favorable à l'égard de quelqu'un », selon les dictionnaires.

La bienveillance est l'attitude du Petit Prince pour sa rose, celle de qui cherche à apprivoiser un écureuil blessé.

La bienveillance est un pays sans objectif, sans évaluation, sans volonté ni maîtrise.

La bienveillance est un pays de délicatesse et de respect, c'est un pays d'exigence.

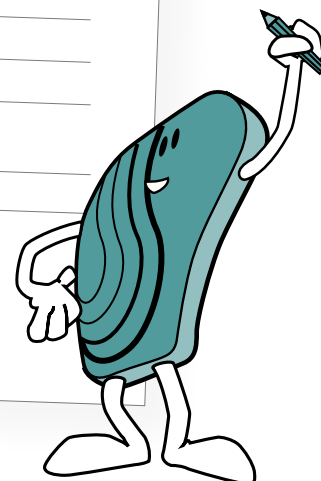
La bienveillance est le pays de l'inverse de la démagogie, l'envers de l'indulgence.

C'est le pays de l'accueil.

Mon contrat de bienveillance

Mon cadeau : _____

Date et signature : _____



■ Enfin, dans la bienveillance, c'est-à-dire avec des objectifs véritablement raisonnables et atteignables, sans ambition, en profil bas, dans l'humilité, organisons notre programme, sa date de début et sa date de fin.

Exemple de tableau :

<i>Nom de l'exercice</i>	<i>Page</i>	<i>Fréquence</i>	<i>Moyens prévus pour m'aider à pratiquer</i>
<i>Gargarisme</i>	<i>Page 11</i>	<i>Tous les soirs en me lavant les dents</i>	<i>Je mets une gommette sur le miroir avec des bulles dessinées dessus pour y penser</i>

Mon programme

<i>Nom de l'exercice</i>	<i>Page</i>	<i>Fréquence</i>	<i>Moyens prévus pour m'aider à pratiquer</i>

Date de début : _____ Date de fin : _____

Signature : _____

Voici un tableau pouvant nous aider dans notre pratique, nous être utile aussi pour l'évaluer et pour faire le bilan final de notre expérience.

En maternelle je chantais « Scions scions scions du bois pour la pov' mère Nicolas qui avait cassé ses sabots en mille morceaux », aujourd'hui pour remédier à nos difficultés à avancer confortablement dans la vie, tion, tion tion comme sensations, émotions, évocations.

Lorsque je commence un exercice, même seulement dans l'intention de le faire, ou si j'arrête dès le début, ou si je pense à autre chose, ou si je me retrouve devant ma série préférée alors que j'étais fermement décidée, décidé à la faire, je note mon vécu.

Comment j'étais avant :

- comment je me sentais dans mon corps = mes sensations
- comment était mon humeur = mes émotions
- comment ça se passait dans ma tête, qu'est-ce qui me passait par la tête, qu'est-ce qui me venait à l'esprit = mes évocations

De même comment j'étais pendant l'exercice, et comment j'étais après.

<i>Nom de l'exercice</i>	<i>Date / heure</i>	<i>Avant</i> <i>Sensations/Émotions/Évocations</i>	<i>Pendant</i> <i>Sensations/Émotions/Évocations</i>	<i>Après</i> <i>Sensations/Émotions/Évocations</i>

4. Les exercices

■ Les exercices sont classés par type (vous pouvez cliquer sur les icônes pour y accéder directement) :



Respiration



Relaxation



Pleine conscience



Éveil corporel



Stimulation du nerf vague



Méditation pleine présence



Estime de soi



Objectivation



Résolution émotionnelle
Sésame

■ Ils sont sous forme texte et parfois également audio.

Cliquez sur  pour accéder à l'audio de l'exercice.

Bien sûr, les exercices que vous connaissez peuvent faire partie de votre programme. Nous serions ravies si vous nous les partagiez pour que nous les partagions.



Respiration 1

Respiration pleine présence expresse

Installons-nous confortablement, bien calé au fond de notre siège, nos pieds suffisamment écartés pour que nos genoux tiennent tout seuls. Fermons les yeux ou laissons notre regard s'égarer dans le vague. Rentrons un peu notre menton vers le bas. Notre tête recule alors en étirant le haut de notre crâne comme si un cheveu allait s'accrocher au ciel. Notre colonne vertébrale s'allonge, devient plus droite sans être raide. Nos épaules peuvent se détendre et descendre. Notre ventre aussi peut se détendre, se lâcher, se relâcher.

Dans cette posture, prenons contact avec notre respiration, prenons le temps de l'observer quelques instants, maintenant mettons toute notre concentration à laisser notre respiration libre ; tâchons de la laisser être ce qu'elle est, juste l'observer sans induire quoi que ce soit, d'aucune manière, sans influencer son va et vient. Tentons juste d'être là, juste l'observer être ce qu'elle est, dans cette inspiration-ci, dans cette expiration-ci. Et tout en observant notre respiration en la laissant le plus libre possible, comptons 5 respirations. Quand nous aurons compté 5 respirations, nous ouvrirons les yeux.



Respiration 2

Être dans son assiette

(inspiré de Karlfried Graf Dürckheim)

Tenons-nous debout, fermons les yeux, écoutons ce qui se passe à l'intérieur de notre corps, c'est-à-dire à l'intérieur de nous-même. Principalement en bas, au niveau de notre bassin.

Il y a un mouvement, quelque chose qui va et vient... va et vient... va et vient... C'est ce qu'on appelle la respiration. Essayons tout simplement de nous rendre compte de ce mouvement, sans l'arrêter, sans le déranger, juste en prendre conscience sans rien faire.

Maintenant profitons du commencement de l'expiration pour nous lâcher dans nos épaules. Je ne dis pas lâchons nos épaules mais lâchons-nous dans nos épaules.

Et profitons à présent de la fin de l'expiration pour nous laisser descendre dans notre bassin. Il s'agit de nous laisser tomber dans notre assiette, comme on dit en français : être dans son assiette.

Laissons venir l'inspiration, sans ajouter quoi que ce soit, juste la laisser venir, comme elle vient, d'elle-même.

Et maintenant dans cette respiration tout à fait naturelle, laissons sortir notre bas-ventre.

Restons à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de nous quelques courts instants, et puis ouvrons les yeux et partons vers nos occupations.



Respiration 3

Cohérence cardiaque

(inspiré du Docteur David O'Hare et de Marjolaine Blanc)

Tout d'abord, installons-nous confortablement, idéalement assis.e ou debout, la colonne vertébrale verticale.

Prenons conscience de nos points d'appui : nos pieds bien à plat sur le sol, écartés de la largeur de nos hanches, nos ischions, ces deux petites pointes sous notre bassin, et nos fessiers bien en contact avec notre siège, notre dos étalé contre le dossier ou bien droit tout en étant détendu.

Prenons conscience de notre menton en peu rentré vers le sternum, de sorte que nos épaules descendent et se dégagent, un cheveu du sommet arrière de notre tête semble s'accrocher au ciel, notre colonne se redresse.

Notre visage au calme peut se détendre, notre mâchoire se détend, notre langue, nos joues, notre nez se détendent, nos yeux jusqu'à l'arrière des yeux, nos sourcils, notre front se détendent, la peau de notre tête, nos oreilles et jusqu'à notre cerveau.

Prenons conscience de tout notre corps qui se détend. Nous pouvons fermer les yeux pour demeurer à l'intérieur. Voyons à être simplement dans l'ouverture et la curiosité.

Prenons conscience de notre respiration, prenons conscience des mouvements et des lieux de notre respiration.

Et, pendant les 5 prochaines minutes, nous allons respirer à un rythme de 5 secondes inspire, 5 secondes expire.

Nous allons commencer par expirer (5s) puis inspirer (5s)

expire (5s), inspire (5s) tout au long des 5 secondes, expire tout au long des 5 secondes

inspire, expire, inspire, expire,

inspire avec le moins de résistance possible, expire mâchoires calmes, épaules calmes,

inspire, expire, inspire, expire,

inspire, je prends consciences de ma colonne qui grandit doucement, expire,

inspire le long de ma colonne vertébrale, expire, inspire, expire,

inspire, expire, inspire je prends conscience de mes côtés, expire, inspire mes côtés, expire,

inspire dans ma taille, dans ma cage thoracique, expire, inspire, expire, inspire, expire,

inspire je prends conscience de l'avant et l'arrière de mon corps, expire,

inspire mon abdomen, ma poitrine, mon dos, expire,

inspire sur le devant et le dos de mon corps, expire,

inspire et ses 3 dimensions en même temps, expire,

inspire le long de ma colonne, dans mes côtés, devant et dos, expire,

inspire comme si tout le haut de mon corps était un cylindre qui se gonfle, expire, le cylindre se dégonfle,

inspire tout le haut de mon corps prend de l'expansion, expire tout se dégonfle doucement, inspire, expire, inspire une dernière minute, tout le haut de mon corps, expire, inspire, expire,

inspire, expire, inspire, expire, inspire, expire,

inspire une dernière fois, expire tout au long des 5 secondes et je demeure calme les yeux clos, je demeure et je dirige mon attention vers mon cœur.

Pour ce faire, tout en gardant mes paupières closes, je peux abaisser mon regard vers mon cœur, mon cœur physique est un peu sur le côté gauche mais je peux diriger par la pensée mon attention vers le centre de ma poitrine, je peux aussi poser mes doigts au centre de ma poitrine, créer un contact, physique, entrer en contact avec cet espace.





Respiration 3



Je ne dirige plus ma respiration, je suis juste présent.e, avec mon attention au niveau du cœur, dans cette conscience que le cœur a sa propre intelligence.

Quand mon attention est bien présente à cette conscience de l'intelligence du cœur, j' imagine relier cet espace du cœur à ma tête, pour relier ces deux pôles de l'intelligence en moi. Je goûte cette unité.

Et quand je le sentirai, je bougerai doucement mes extrémités, puis mes bras et mes jambes, mon cou, et puis tranquillement j'ouvrirai les yeux.

ou bien



L'application gratuite Respirelax nous semble la meilleure parmi celles qui sont proposées en ligne car elle est très épurée ce qui invite à vraiment se concentrer sur le travail de cohérence cardiaque. Elle propose des explications et des aménagements du rythme en cas de besoin.





Relaxation 1

Introduction au training autogène

(inspiré de Johannes Heinrich Schultz)

Introduction

Quelques recommandations importantes pour commencer. Les pratiques sont toujours commencées par l'étape d'entrée dans le travail. Elles doivent impérativement se terminer par l'étape de retour à l'état de veille normal. Ceci pour éviter tout désagrément lié à un reste d'état de conscience modifié.

Si la démarche est utilisée de manière spécifique comme aide à l'endormissement, on ne pratique pas l'étape de retour à l'état de veille.

Par contre, si on l'utilise pour se dynamiser à l'heure du lever, on prend soin de bien pratiquer cette dernière étape.

Pour que la démarche s'installe bien au niveau de la réponse corporelle automatique et de son effet global sur nous, mieux vaut la pratiquer 2 fois par jour sans compter l'aide à l'endormissement et l'aide au réveil qui en définitive sont des demies pratiques même si nous les pratiquons en entier car le corps est plus puissant que notre mental, il sait bien que nous n'avons pas besoin et pas même intérêt à pratiquer complètement à ces moments-là.

La démarche comporte 7 étapes après l'entrée dans le travail, d'abord les 2 étapes périphériques des membres chauds puis lourds, puis les 4 étapes des niveaux vitaux que sont le cœur, la respiration et le ventre lieu de la digestion et de la dynamique de vie, et puis du front qui protège notre cerveau, avant de terminer avec l'étape fondamentale du retour à l'état de veille normal.

Idéalement cette démarche est très progressive, comme on apprivoise un écureuil sauvage, en ajoutant les étapes une par une après les avoir pratiquées un certain temps, par exemple 2 fois par jour pendant une semaine, ou moins si le corps semble

répondre assez régulièrement.

Avec une telle pratique, le corps répond de plus en plus rapidement et automatiquement de sorte qu'ajouter une étape n'allonge pas le temps de pratique. Car au fil des pratiques le corps répond de plus en vite. Il s'agit alors de réduire la répétition des injonctions pour signifier à notre corps que sa réponse est bienvenue.

Au bout d'un certain temps de pratique, on en viendra à ne plus avoir le temps de formuler les injonctions mais justes les penser, puis la réponse corporelle se fera globale, répondant à plusieurs étapes à la fois,

Quand nous sommes bien habitués il n'est plus nécessaire de pratiquer systématiquement 2 fois par jour mais seulement quand nous en avons besoin c'est alors extrêmement rapide voire instantané et quasiment automatique voire complètement automatique.

Enfin chez de nombreuses personnes, viendra le temps où il suffira de penser à se relaxer, ou seulement de sentir un stress arriver pour que le corps donne une réponse complète à la fois relaxante et dynamisante.

Il m'est arrivé de ne pas comprendre pourquoi une situation difficile se dénouait brutalement sans raison. L'explication m'est venue après coup en repensant au déroulement de la séquence. J'ai alors pris conscience que sans m'en rendre compte j'avais posé mes bras juste avant le renversement de situation : mon corps sentant ma difficulté m'avait relaxée ce qui m'a fait changer de posture corporelle mais aussi émotionnelle et mentale. Cela a transformé la dynamique de la situation qui a alors pu se renverser.





Relaxation 1



Initiation

Aujourd'hui nous allons goûter à l'ensemble des étapes, ce qui nous donnera un aperçu de la démarche.

Pour cela installons-nous le plus confortablement possible, en position assise ou couchée. Prenons soin de bien goûter différentes positions plus ou moins confortables apparemment en imaginant que nous allons demeurer dans cette position un certain temps et choisissons celle qui nous paraît la meilleure. Prenons le temps d'aller faire pipi, de nous couvrir avec une couverture, d'arrêter nos appareils pouvant émettre des bruits ou des appels qui nous dérangeraient.

Nous allons répéter à l'intérieur de nous en silence ce que je dis, nous mettrons toute notre conscience dans ce que nous sommes en train de dire silencieusement, en même temps que nous serons en train de le constaterons à l'intérieur.

Tel un comptable ou un géomètre, nous nous contenterons de constater ce qui se passe, de prendre des mesures, d'établir un diagnostic, tel l'expert-évaluateur que nous savons être. Il s'agit bien de constater ce qui se passe, juste ce qui se passe, là, en nous, maintenant. Il se peut tout à fait que nous constatons qu'il ne se passe rien. C'est tout aussi valable que de sentir quelque chose. L'important est d'être là.

Il se peut aussi tout à fait que des idées se présentent, c'est normal car nous sommes des humains, pas des poissons rouges, nous laisserons ces idées passer, comme des nuages, les informant éventuellement que nous sommes occupés et que nous prendrons soin d'elles un peu plus tard.

Nous pouvons fermer les yeux si cela participe à notre détente, pour nous sentir mieux, plus en contact avec nous-même.

Voilà on y va, en commençant toujours par l'étape d'entrée dans le travail, nous répétons et nous constatons.

Je suis calme et détendu

Étape 1 :

*Mon bras droit est lourd. (laisser 4-5 secondes et répéter la phrase, ceci 4-5 fois)
Mon bras gauche est lourd (idem)
Mes deux bras sont lourds (idem)*

Étape 2 :

*Ma jambe droite est lourde. (idem)
Ma jambe gauche est lourde. (idem)
Mes deux bras et mes deux jambes sont lourds. (idem)*

Étape 3 :

*Mon bras droit est chaud. (idem)
Mon bras gauche est chaud. (idem)
Mes deux bras sont lourds et chauds. (idem)*

Étape 4 :

*Ma jambe droite est chaude. (idem)
Ma jambe gauche est chaude. (idem)
Mes deux bras et mes deux jambes sont lourds et chauds. (idem)*

(le plus souvent cette phase est tout à fait suffisante.)

Étape 5 :

Mon cœur bat calme et fort. (laisser 4-5 secondes et répéter la phrase, ceci 4-5 fois)

Étape 6 :

Ma respiration est ample et régulière. (idem)

Étape 7 :

Mon ventre est chaud et détendu. (idem)

Étape 8 :

Mon front est frais. (idem)

Retour à l'état de veille normal. Je vais maintenant bouger énergiquement mes bras, mes jambes, mon cou, et je bouge vraiment au-delà de me le dire

Je prends un grand inspire.

Et enfin j'ouvre les yeux.



Relaxation 2

Mini sieste pour récupérer

(inspiré de Johannes Heinrich Schultz à la manière de la sophrologie et proposée par Anne-Claire Genevrier)

Voici notre pratique de micro sieste pour récupérer dans la journée.

Nous nous installons dans notre siège confortablement.

Nous relâchons déjà les tensions les plus évidentes.

Nous prenons conscience de tout notre corps qui s'installe dans les points d'appui, les pieds sur le sol et les cuisses les fesses le dos sur le siège.

Et nous portons notre attention sur notre tête, la forme de notre tête, sans tension.

Nous prenons conscience de la forme de notre nuque, nos épaules, la partie externe de nos bras, de nos mains, en train de se relâcher.

Nous prenons conscience de la forme de notre thorax, le haut de notre dos, la partie interne de nos bras, la paume de nos mains, sans tension.

Nous prenons conscience de la forme de notre ceinture abdominale et lombaire, qui se relâche et notre respiration qui s'installe tout naturellement dans notre ventre.

Nous prenons conscience de la forme de toute la partie inférieure de notre corps, depuis notre bas-ventre jusqu'au bout des pieds, sans tension.

Et nous prenons bien conscience de la forme de tout notre corps, sans tension.

Pour renforcer la présence de notre corps dans notre conscience, nous inspirons doucement, rétention, et tension douce de tout notre corps en serrant les poings et expiration relâche, agréable présence de notre corps dans notre conscience.

Et avec cette agréable sensation de détente et de bien-être, bien présente ici et maintenant,

je porte mon attention sur mon bras droit, le poids de mon bras droit, agréable perception du poids de mon bras droit, telle que je la ressens ici et maintenant.

Et je laisse cette perception du poids de mon bras droit se diffuser vers mon bras gauche. Chaque fois que je respire doucement, je laisse la sensation du poids de mon bras droit se déplacer, se diffuser jusque dans mon bras gauche, je perçois le poids de mes deux bras.

Et à chaque respiration douce je laisse la perception du poids de mes bras se diffuser dans tout le reste de mon corps, je perçois petit à petit le poids de tout mon corps.

C'est un sentiment vital qui apparaît dans ma conscience, le poids de mon corps, agréable perception de tout le poids de mon corps.

Et avec cette agréable perception du poids de mon corps je vais prendre conscience maintenant de la température de mon corps.

Je centre d'abord mon attention sur mon bras droit et je prends conscience de sa température, de la douce chaleur de mon bras droit, des 37° de mon bras droit.

Et sur chaque respiration douce, je laisse cette sensation de chaleur se diffuser vers mon bras gauche, je prends conscience de la température de mes deux bras, cette chaleur dans mes deux bras, et sur chaque respiration douce je laisse cette sensation de chaleur se diffuser dans tout mon corps, à chaque respiration douce et calme la chaleur se diffuse dans tout mon corps, mon corps est agréablement chaud.

Et avec cette agréable perception du poids de mon corps, et de la chaleur de mon corps, je centre maintenant toute mon attention sur mon cœur qui bat fort et calme, là où je le sens, là où je perçois les battements de mon cœur, je perçois les battements de mon cœur et je sens le poids de mon corps, la chaleur de mon corps, et mon cœur qui bat calme et fort.

Et je prends conscience de ma respiration douce et calme et à chaque fois que je respire





Relaxation 2



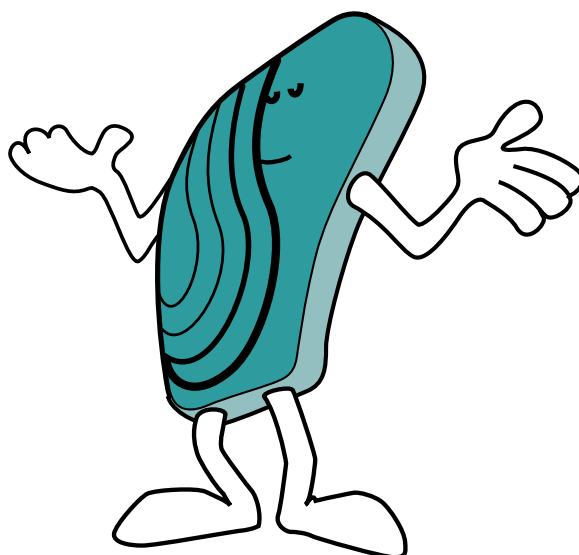
*doucement, c'est tout mon être qui respire,
toutes mes cellules qui s'oxygènent.*

*À chaque respiration je sens le poids de mon
corps, la chaleur de mon corps, les battements
de mon cœur, ma respiration douce et calme
et mon plexus solaire qui est agréablement
chaud, mon plexus solaire est agréablement
chaud.*

*Je prends conscience de mon poids, de ma
douce chaleur, de mon cœur qui bat fort et
calme, de ma respiration et de mon plexus
solaire agréablement chaud et je sens mon
front frais, une douce fraîcheur dans mon front,
je sens mon esprit calme et lucide, la clarté
de mon esprit, en paix, agréable sensation
de tranquillité, dans tout mon esprit Et je vais
laisser ce sentiment de paix, de sérénité et de
bien-être, cette agréable présence de mon
corps ici et maintenant, l'accompagner dans le
reste de ma journée.*

*Et avec un profond sentiment de récupération
de mon énergie vitale, je vais me préparer à
terminer cette pratique en venant renforcer en
moi la présence des trois grandes capacités de
la conscience : la confiance, l'harmonie corps-
esprit et l'espoir d'une existence pleine de sens,
l'enthousiasme pour une existence en devenir
positif.*

*Et avec ses trois capacités petit à petit nous
allons remonter notre niveau de vigilance, notre
tonus musculaire ensuite, en commençant,
tout en prenant notre temps, peut-être à
prendre conscience des bruits environnants, de
notre présence dans cette pièce, du moment
de la journée, nous respirons un peu plus
profondément quelques fois et nous venons en
douceur remettre notre corps en mouvement,
en partant du bas du corps et puis en
remontant, à notre rythme, et seulement quand
nous nous sentirons bien récupérés, nous
pourrons alors ouvrir nos yeux comme au sortir
d'une bonne sieste.*





Relaxation 3

Introduction à la sophrologie caycédienne

Installons-nous confortablement, en position debout, ou assise bien calé au fond de notre siège. Nous prenons bien conscience des zones de notre corps en contact avec nos points d'appui, avec le sol, avec la chaise, le dos bien étalé contre le dossier, les mains sur les cuisses. Nous pouvons fermer les yeux. Nous prenons soin de nous installer dans une posture à la fois détendue et dynamique.

Nous prenons conscience de notre corps dans cette posture par laquelle nous relâchons les tensions les plus évidentes, dans tout notre corps...

Nous prenons conscience de notre tête, de la forme de toute notre tête, notre visage, notre crâne : sans tension...

Nous prenons conscience de la forme de notre cou, notre nuque, nos épaules, la partie externe de nos bras et de nos mains : en train de se relâcher...

Nous prenons conscience de la forme de notre thorax, du haut de notre dos, de la partie interne de nos bras et de nos mains : qui se relâchent...

Nous prenons conscience de la forme de notre large ceinture abdominale et lombaire en train de se relâcher, avec peut-être notre respiration plus douce et plus calme, au plus bas dans notre ventre...

Nous prenons conscience de la forme de toute la partie inférieure de notre corps, depuis notre bas-ventre jusqu'au bout de nos pieds : qui se relâchent...

Et nous prenons conscience de la forme de tout notre corps : sans tension.

Et pour renforcer la présence de notre corps dans notre conscience, nous allons faire une tension douce de tout notre corps. Pour cela nous inspirons doucement, rétention d'air et tension douce de tout notre corps de la tête aux

pieds, une douce tension de tous nos muscles jusqu'au moindre petit muscle...

Et expiration relâchement.

Agréable présence de notre corps dans notre conscience.

Et dans cette agréable présence à nous-même, nous allons prendre un temps pour renforcer la conscience de notre corps. Pour cela nous allons faire une tension douce de tout notre corps. Nous levons nos bras, nous les ouvrons un peu, nous tournons nos mains vers le haut, si nous sommes assis, nous tendons nos jambes en les levant devant nous.

Nous inspirons doucement, rétention d'air et tension douce de tout notre corps de la tête aux pieds, en essayant de tendre doucement tous nos muscles jusqu'aux plus petits, et quand nous le sentons, chacune et chacun à notre rythme, expiration relâchement... Et chacune, chacun à notre rythme, nous continuons de relâcher toutes les tensions de notre corps vers l'extérieur. C'est une agréable libération de toutes les tensions accumulées...

Quand nous le sentirons, nous prendrons quelques respirations un peu plus amples, nous bougerons nos extrémités, nos doigts, nos pieds, nos mains, nos bras, nos jambes, notre tête, puis nous ouvrirons les yeux et nous poursuivrons nos activités.



Pleine conscience 1

Pleine présence

Chaque fois que nous le pouvons, soyons présente, présent, attentive, attentif, à ce que nous faisons, ou au moins à ce que nous nous apprêtons à faire.



Pleine conscience 2

Arrêt sur présence

(inspiré de la Maison Ephata et des cloches de mon enfance)

Remettons en état de fonctionnement une vieille horloge qui sonne toutes les heures ou tous les quart d'heure : tant qu'elle résonne, arrêtons-nous, goûtons le son, et tout ce qui se présente à nos perceptions

ou bien

Provoquons plusieurs fois par jour, ou toutes les heures, ou plus fréquemment si nous le souhaitons, 2 sons agréables, espacés de 5 ou 7 secondes ou plus si y nous sommes prêts : entre le 1^{er} et le 2^{ème} bip, arrêtons-nous de faire quoi que ce soit d'autre que de nous tenir en présence active de ce qui a lieu en nous et autour de nous.

ou bien



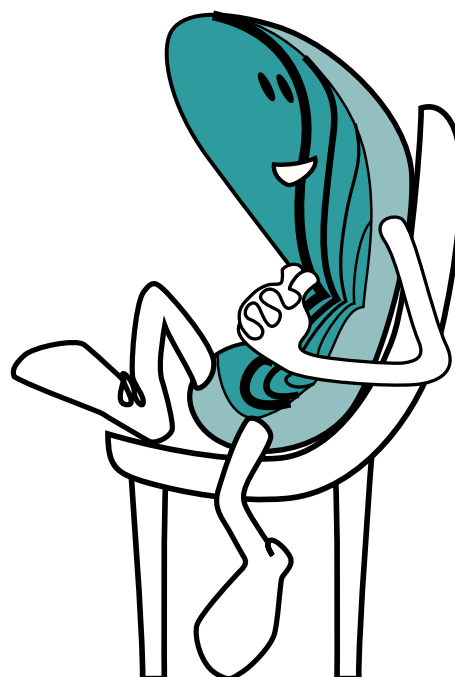
Il existe de nombreuses applications de ce type gratuitement accessibles en ligne comme Plum Village.



Pleine conscience 3

Pleine conscience du présent

À tout moment, tout en lisant, tout en travaillant, tout en bricolant, pédalant, rangeant, chantant, tout en écoutant une conférence ou quelqu'un parler, portons notre attention au silence entre les mots ou derrière, entre les bruits, entre les sons, ou derrière eux. Mettons-nous en présence du silence, des silences.





Éveil corporel 1

Le bonjour des mains

(à la manière de la sophrologie et proposée par Anne-Claire Genevrier)

Prenons tout d'abord le temps de nous installer confortablement, assis.e ou debout.

Nos pieds sont écartés de manière à favoriser notre équilibre et notre confort.

Notre bassin est bien calé au fond de notre siège ou si nous sommes debout notre bassin est balancé de manière à réduire notre cambrure en faisant avancer notre pubis.

Notre dos est droit sans être raide, nos bras sont relâchés, notre cou est dégagé.

Notre tête s'élance vers le haut grâce à un de nos cheveux vers l'arrière de notre tête qui s'accroche au ciel.

Notre menton rentre un peu vers notre cou et nos épaules descendent.

Nous prenons quelques instants pour goûter cette posture paisible.

Dans cet exercice, nous allons prendre conscience de tout notre corps avec nos mains,

Pour cela nous allons utiliser nos mains pour réveiller notre corps et notre conscience de notre corps, en allant toucher, palper, prendre précisément la mesure, la forme, la dureté, la souplesse, la mollesse de chaque partie de notre corps. Il s'agit également de masser, stimuler, frotter, tapoter, réveiller nos sensations dans tout notre corps...

Commençons par porter nos mains sur notre tête, en prenant soin de savourer avec nos mains toute sa forme, sa taille, son poids, sa mobilité peut-être.

Nous prenons soin également de stimuler toute notre tête en la massant, en la frottant doucement, en tapotant légèrement notre crâne, depuis l'arrière et les côtés jusqu'au haut de notre front...

Nous portons maintenant nos mains vers notre front, nos sourcils, procédons par effleurements, par massages légers ou plus appuyés, selon comment nous sentons, ou par petits tapotements...

Nos paupières supérieures, nos globes oculaires, nos paupières inférieures, nos tempes.

Et puis avec nos mains et leur toucher, leur fermeté et leur douceur, nous réveillons l'accroche de nos mâchoires, notre mâchoire supérieure, nos joues toutes entières que nous touchons; que nous frottons, que nous palpons, que nous massons, en prenant le temps...

Nous explorons et nous réveillons aussi avec nos mains et nos doigts notre nez, tout en haut juste en dessous de nos yeux le petit creux, l'os et le cartilage, nos narines depuis en haut jusqu'en bas depuis le centre de notre nez jusque vers l'extérieur, nous palpons, nous massons notre nez. Et si nous en sentons le besoin, l'envie ou l'utilité, nous faisons un peu entrer nos doigts au bord de nos narines, pour découvrir, ausculter, réveiller, et puis l'espace entre notre nez et notre bouche, notre mâchoire supérieure, nos lèvres et l'entrée de notre bouche.

Et par la force de notre pensée ou avec notre langue, nous goûtons, nous découvrons, nous réveillons l'intérieur de notre bouche, l'intérieur de nos lèvres et de nos joues, notre langue elle-même, nous allons sentir nos dents, toutes nos dents, notre palais, le fond de notre bouche souple vers notre gorge.

Nous prenons à présent contact par nos mains avec notre mâchoire inférieure, ses muscles, tous ses petits muscles que nous palpons, que nous massons, que nous faisons rouler sous nos doigts.

Et puis nous prenons le temps avec la pulpe de nos doigts de visiter nos oreilles, de les palper et les masser avec attention, fermeté et douceur, devant, derrière, tout autour, et puis dans tous les petits recoins.



Éveil corporel 1



Et puis nous explorons avec nos mains l'attache de notre nuque et notre nuque, nous massons notre cou.

Nous prenons ainsi le temps de visiter avec nos mains ou quand ce n'est pas possible en bougeant un peu contre le dossier de notre siège ou par la force de la pensée, avec précision et dans le détail tout notre corps, depuis notre cou et notre nuque et nos épaules, jusqu'au bout de nos orteils...

Nous prenons le temps de palper, frotter, masser, caresser, tapoter chaque zone de notre corps, de réveiller chaque petite partie de notre corps.

Nos épaules devant, derrière, les gros muscles trapèze sur le dessus, l'arrondi vers l'extérieur, l'accroche de nos clavicules,

Nos bras, toute la partie extérieure de nos bras, d'abord le haut de nos bras que nous pouvons tapoter sur le dessus et sur le dessous, nos coudes que nous pouvons explorer, dont nous pouvons faire rouler l'articulation sous nos doigts, nos avant-bras, nos poignets, et puis nos mains et de chacun de nos doigts un par un que nous massons jusqu'à nos ongles.

Et puis nous pouvons palper, frotter, masser, tapoter notre thorax, le haut de notre dos, agréable présence du haut de notre corps dans notre conscience.

Et nous prenons la mesure et l'envergure de notre large ceinture abdominale et lombaire, nous pouvons la masser largement ou par petits gestes circulaires, devant tout autour de notre nombril, dans le bas de notre dos, sur les côtés vers le haut des bords de notre bassin, tout autour, et en profondeur.

Et puis nous prenons contact par nos mains ou par la force de notre pensée avec toute la partie basse de notre corps, depuis notre bas-ventre et notre bassin, notre périnée, nos hanches, nos fesses, et jusqu'au bout de nos orteils...

Nous pouvons à présent rassembler, récapituler la présence l'énergie et la vitalité de tout notre corps par de grands mouvements de nos mains ou de notre pensée sur l'ensemble de notre corps, dans notre corps entier.

Maintenant à l'inspir nous allons lever lentement nos bras et nos mains en arrondi bien haut au-dessus de nous, rétention de notre respiration, laisser notre tête s'en aller en arrière, laisser s'ouvrir notre gorge, notre poitrine, notre bouche et sur l'expir faire « Aaaaah » longtemps longtemps, et puis nous laissons nos bras redescendre, notre tête se relever.

Encore une fois, à l'inspir nos bras nos mains montent en arrondi, notre tête notre poitrine, notre bouche s'ouvrent, rétention, et à l'expir « Aaaaah », puis nos bras redescendent, notre tête revient à sa place.

Et une dernière fois, inspir mes bras montent arrondi, ma tête ma poitrine et ma bouche s'ouvrent et à l'expir « Aaaaah » et cette fois-ci mes bras descendent lentement avec mon « Aaaaah », agréable présence de tout mon corps et de mon existence dans ma conscience. Agréable vibration de ma voix, de mon souffle, de mon être dans ma conscience.

Prenons à nouveau un temps pour goûter les sensations qui se présentent...

Nous pouvons prendre un temps aussi pour goûter nos émotions en éclosion, peut-être un certain bien-être.

Quand nous avons goûté en suffisance, nous prenons quelques respirations un peu plus amples, nous bougeons nos membres en commençant par nos extrémités, les doigts et les orteils, puis les pieds et les mains, les chevilles et les poignets, les coudes et les genoux, les hanches et les épaules, le buste, le cou, la tête.

Nous prendrons à nouveau quelques respirations un peu amples, et puis si nous avons fermé les yeux, nous les ouvrons et nous partons tranquillement vivre ce que nous avons à vivre.



Éveil corporel 2

Éveil unifiant et équilibrant

(adapté de Thierry Janssen)

Prenons le temps tout d'abord de nous installer confortablement, assise ou debout, nos pieds sont écartés de manière à favoriser notre équilibre et notre confort, notre bassin est calé au fond de notre siège ou si nous sommes debout notre bassin est balancé vers l'avant de manière à réduire notre cambrure en faisant avancer notre pubis.

Notre dos est droit sans être raide, nos bras sont relâchés, notre cou est dégagé, notre tête s'élance vers le ciel, notre menton rentre un peu vers notre cou et nos épaules descendent.

Prenons quelques instants pour sentir que nous sommes là, ancré.e.s par nos points d'appui.

Maintenant, déportons notre poids sur une jambe si nous sommes debout, sur une fesse si nous sommes assis.e.

Levons doucement le pied de l'autre jambe, et puis faisons tourner doucement notre cheville pour quelques petits cercles dans un sens, et puis dans l'autre sens, reposons doucement notre pied et faisons de même de l'autre côté : déportons notre poids sur l'autre jambe si nous sommes debout, sur l'autre fesse si nous sommes assis.e. levons doucement le pied de l'autre jambe, faisons tourner doucement notre cheville pour quelques petits cercles dans un sens, et puis dans l'autre sens.

À présent, si nous sommes debout, plions un peu nos genoux, si nous sommes assis.e allongeons un peu nos jambes en gardant nos pieds au sol, posons nos mains bien à plat sur nos rotules et faisons des petits cercles avec nos jambes et nos genoux.

Goutons dans le creux de nos paumes de mains le mouvement de nos rotules.

Faisons maintenant tourner nos jambes et nos genoux dans l'autre sens et goutons la caresse au creux de nos mains.

Nous nous redressons tout doucement, en commençant par le bas de notre dos.

Maintenant tout en gardant nos genoux un peu fléchis, nous allons nous pencher vers l'avant en commençant par lâcher doucement notre tête.

Nous accompagnons le mouvement comme si à chaque vertèbre qui doucement se laisse aller vers l'avant, nous voulions faire reculer la suivante, la dernière vertèbre qui ne fléchit pas encore.

Ainsi petit à petit nous lâchons la vertèbre suivante dans notre nuque tandis que celle d'en-dessous semble reculer, puis celle-ci se laisse aller à son tour vers l'avant tandis que la suivante semble reculer, puis de même avec celles à hauteur de nos épaules.

En accompagnant le mouvement ainsi, petit à petit, nous fléchissons le haut de notre buste vertèbre par vertèbre, et ainsi de suite jusqu'en bas de notre buste et de notre bassin.

Nos bras, tout mous, accompagnent le mouvement, ils touchent ou non le sol, cela n'a pas d'importance, nous les laissons pendre avec nos épaules, notre tête et notre buste, et si nous avons envie de nous secouer tout doucement, nos bas se balancent un peu.

Et maintenant, tranquillement, tout doucement, avec la plus grande attention et la plus grande délicatesse, en commençant par tout en bas, nous déroulons une vertèbre après l'autre, une après l'autre, et nous nous redressons petit à petit, nous remontons peu à peu, tranquillement, jusqu'à nos épaules, notre nuque et enfin notre tête qui va à nouveau s'élancer vers le ciel sans être raide, ce qui fait peut-être descendre un peu notre menton et nos épaules si elles avaient eu tendance à se poser un peu haut.

À présent, si nous sommes assis.e nous faisons cette étape en imagination, si nous sommes debout, nous mettons nos mains sur nos



Éveil corporel 2



hanches, nous portons notre attention et notre présence sur la stabilité de notre bassin, et nous faisons tourner notre bassin d'une jambe sur l'autre d'un côté vers devant puis vers l'autre côté et puis vers l'arrière, en cercles dans un sens... et puis dans l'autre sens.

Nous montons nos mains à la hauteur de notre taille, en restant bien au contact de ce qui a lieu dans notre corps. Avec l'aide de nos mains, nous nous appliquons à garder notre bassin immobile et notre buste bien vertical et droit sans être raide. Et nous déportons notre buste vers la droite, droit sans raideur, puis nous le ramenons au milieu, et nous le déportons vers la gauche, puis au milieu.

Encore une fois.

Et une dernière fois.

Maintenant, nous collons nos coudes de chaque côté de notre buste, contre notre côtes.

A l'expir nos mains viennent appuyer fortement sur notre sternum, notre regard et notre souffle se centrent eux aussi profondément sur notre sternum.

Et puis à l'inspir tout en gardant nos coudes collés à nos côtés, nous relevons notre regard, nous ouvrons notre gorge vers l'arrière, et nos mains s'ouvrent aussi largement et vers l'arrière qu'elles le peuvent jusqu'à redescendre de chaque côté de notre corps.

À l'expir, les mains, le regard et le souffle viennent se poser profondément sur le sternum.

A l'inspir, mains, regard et gorge s'ouvrent au maximum, les coudes restant collés au corps.

Et encore une fois.

Et à l'expir nos mains viennent se reposer sur notre thorax à la hauteur de notre cœur, l'une sur l'autre.

À l'inspir nos bras, nos mains, notre regard, notre gorge s'ouvrent jusqu'en haut du ciel,

à l'expir nos bras tendus sans raideur redescendent lentement en grand cercle de chaque côté jusqu'en bas et remontent jusqu'à ce se reposer à hauteur de notre cœur,

Encore une fois, à l'inspir nos bras, nos mains, notre regard, notre gorge s'ouvrent jusqu'en haut du ciel.

À l'expir nos bras tendus sans raideur redescendent lentement en grand cercle de chaque côté jusqu'en bas et remontent jusqu'à ce se reposer à hauteur de notre cœur.

Et une dernière fois.

???

À présent, nous mettons notre tête bien droite, le regard droit au loin.

Nous tournons notre regard, nos yeux et notre tête le plus loin possible d'un côté.

Et nous tendons aussi notre langue en la faisant sortir de notre bouche le plus loin possible de ce côté comme pour tirer encore plus loin notre tête de ce côté.

Nous demeurons ainsi quelques instants à goûter ce qui a lieu dans cette posture.

Nous relâchons et nous faisons de même de l'autre côté : nous tournons nos yeux, notre regard et notre tête le plus loin possible de l'autre côté, et nous tendons aussi notre langue le plus loin possible de ce côté, puis nous demeurons ainsi quelques instants à goûter.

Nous pouvons reprendre une autre fois, de chaque côté.

Maintenant nous reprenons le même exercice mais la langue se tend dans le sens inverse de la tête, des yeux et du regard : nous tournons nos yeux, notre regard et notre tête le plus loin possible d'un côté, et puis nous tendons notre langue en la sortant de notre bouche le plus loin possible de l'autre côté, comme pour faire revenir notre tête vers le centre, et nous demeurons quelques instants à goûter ce qui a





Éveil corporel 2



lieu dans cette posture.

Nous relâchons, et nous faisons de même de l'autre côté : nous tournons nos yeux, notre regard et notre tête le plus loin possible de l'autre côté, et nous tendons notre langue en la sortant de notre bouche le plus loin possible du premier côté, comme pour faire revenir notre tête vers le centre, et nous demeurons quelques instants à goûter ce qui a lieu dans cette posture.

Nous pouvons reprendre encore une fois de chaque côté.

À présent nous tournons notre tête nos yeux et notre regard le plus loin possible d'un côté.

Nous prenons là un repère visuel précis.

Et puis nous tournons notre tête, nos yeux et notre regard le plus loin possible de l'autre côté et nous prenons là un repère visuel précis.

Nous croisons nos mains sans trop les serrer, nous les retournons et nous les posons à l'arrière de notre tête à hauteur de nos oreilles, sur la bosse de notre crâne qui se trouve à cette hauteur.

Nous écartons bien les coudes de sorte que la bosse osseuse touche nos doigts et nos paumes de mains, dans cette posture nous nous appliquons autant que nous pouvons à laisser notre tête droite, notre nez regardant tout à fait en face de nous.

Nous portons notre regard le plus loin possible d'un côté.

Et tout en regardant activement le plus loin possible, nous attendons un début de bâillement, ou un début de déglutition ou un début de soupir c'est-à-dire comme une sorte de petit hoquet d'inspir.

Cela peut prendre quelques temps, une ou deux minutes, ce qui peut paraître très très long.

Quand une ébauche de bâillement, de soupir

ou de déglutition arrive, alors nous relâchons.

Et puis nous faisons de même de l'autre côté : nous portons notre regard le plus loin possible de l'autre côté, en nous appliquant autant que nous le pouvons à laisser notre tête droite, notre nez regardant tout à fait en face de nous, et tout en regardant activement le plus loin possible, nous attendons un début de bâillement, ou un début de déglutition ou un début de soupir c'est-à-dire comme une sorte de petit hoquet d'inspir.

Alors nous laissons nos mains retomber et à nouveau nous tournons notre tête, nos yeux et notre regard le plus loin possible d'un côté.

Là, nous évaluons notre degré de rotation par rapport au repère visuel que nous avons pris tout à l'heure, puis nous faisons de même de l'autre côté : nous tournons notre tête, nos yeux et notre regard le plus loin possible de l'autre côté et nous évaluons notre degré de rotation par rapport au repère pris précédemment.

Maintenant, nous plissons fort le nez quelques instants.

Nous relâchons bien tout notre visage.

Nous recommençons à plisser fort notre nez, nous relâchons.

Et puis une dernière fois.

En faisant comme un viseur à hauteur de nos yeux avec nos deux pouces accolés l'un à côté de l'autre au loin, nous clignons des yeux comme pour faire clignoter nos pouces et tout notre champ de vision.

Nous rapprochons lentement nos pouces tout en continuant de clignoter des yeux.

Nous éloignons nos pouces à nouveau, et encore une fois nous les rapprochons tout en clignotant et nous les éloignons.

Nous cessons de clignoter et nous procédons à de grandes grimaces de tout le visage jusqu'à ce que notre vision normale soit tout à fait





Éveil corporel 2



rétablie et encore au-delà quelques instants.

Enfin prenons un moment pour nous masser doucement mais fermement la peau du crâne et la pulpe de nos doigts en partant du bord du visage en direction du haut de la tête.

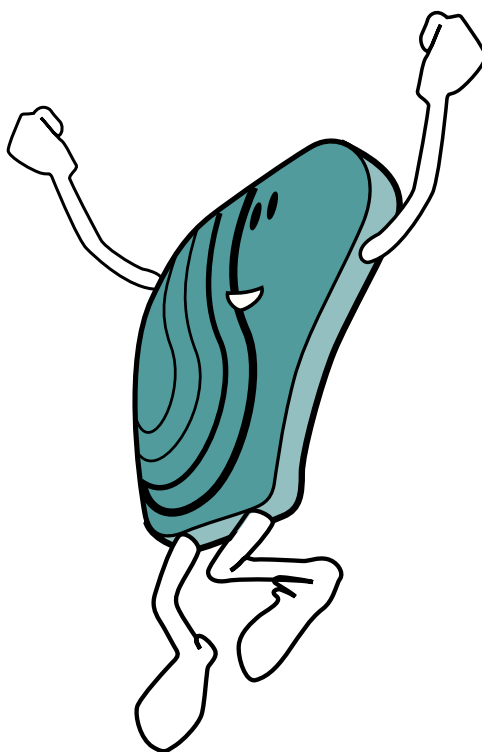
Nous pouvons pousser un cri ou deux si nous nous en avons envie et si cela nous semble possible eu égard à notre environnement. Voici notre journée...



Éveil corporel 3

Ralentissement du rythme

Assis, je tape alternativement ma cuisse gauche avec ma main gauche et ma cuisse droite avec ma main droite, en commençant assez vite d'abord avec quatre battements de main par seconde, puis petit à petit, je ralentis en passant par un battement par seconde, toutes les deux secondes, trois etc. jusqu'à l'arrêt complet.



Tous ces exercices sont largement inspirés du sens commun, des grandes traditions et des travaux de Stanley Rosenberg et Navaz Habib.



Stimulation du nerf vague 1

Stimulation en chanson

Chantons sous la douche, ou dans la voiture, ou en pédalant, repassant, bricolant, cuisinant, rangeant, récurant...

ou bien

Fredonnons, chantonnons sans articuler, à tout moment.



Stimulation du nerf vague 2

Stimulation en gargarisme

À la fin du brossage des dents, faisons 2 gargarismes en conscience, bien longs, juste avec l'eau du robinet, ou avec quelques gouttes de citron, ou avec un produit à gargarismes à bon goût en prenant soin de bien rincer à l'eau après (attention se méfier des huiles essentielles pures qui peuvent brûler si elles ne sont pas diluées dans une huile ou un savon).



Stimulation du nerf vague 2

Stimulation par l'activité extérieure

Marchons 2 fois vingt minutes par jour, à l'extérieur c'est bien mieux qu'à l'intérieur pour de nombreuses raisons, dont la vraie lumière du vrai soleil, les vraies inégalités du terrain, la profondeur de vue, etc.



Stimulation du nerf vague 4

Stimulation par le souffle

Comme le préconisent les grandes traditions philosophiques et spirituelles, prenons quelques minutes pour respirer posément au calme avant chaque repas.

ou bien

En prenant son temps, émettons un son grave à l'expir en faisant vibrer les lèvres et en goûtant l'écho de cette vibration dans le corps ainsi que l'évolution de cet écho.



Stimulation du nerf vague 5

Stimulation par le bon sens

Appliquons avec conscience la plupart des conseils de bon sens au sujet de l'alimentation comme manger sain, lentement, de région et de saison, manger suffisamment de "bons" gras, éviter les produits très travaillés, finir sa douche par du froid.





Méditation pleine présence 1

Sensations et douleurs

(inspiré de Jon Kabat-Zinn)

Puisque nous sommes là, c'est que nous sommes prêtes et prêts à expérimenter des choses.

Prenons donc un instant et observons comment les choses se passent pour nous en ce moment dans notre corps.

Commençons par plonger dans cet instant, là, maintenant, tel qu'il est, quel qu'il soit, en lui accordant notre pleine attention, ensemble, vous avec votre expérience, et moi avec la mienne.

D'abord, pouvez-vous prêter attention à la sonorité de ma voix pendant que je parle, au son, à la sensation qu'il produit à l'intérieur de vous, au silence, à la qualité de votre attention lorsque j'arrête de parler, ou pendant que je parle.

Pouvez-vous observer d'autres sons qui parviennent peut-être jusqu'à vos oreilles quand je parle, ou quand j'arrête de parler : des bruits dans la pièce, venant d'ailleurs, de l'extérieur, peu importe d'où ils viennent, peu importe ce qu'ils sont. Pouvez-vous faire l'expérience de simplement être conscient de ces sons pendant un instant ou deux, sans même les nommer.

Pouvez-vous également prendre conscience de l'air qui transmet ces sons jusqu'à vos oreilles, l'air autour de votre corps, l'air que vous respirez.

Et qu'en est-il de votre respiration : quelles sont les sensations provoquées par l'air qui passe dans votre corps ? Pouvez-vous sentir les sensations de la respiration dans votre corps : avec cette inspiration-ci, avec cette expiration-ci ? Pouvez-vous porter votre attention sur tout votre corps en train de respirer là, maintenant, voyant juste si cela est possible, sans essayer de faire quoi que ce soit, juste en portant votre attention, en étant juste présent à tout votre corps qui respire, là, maintenant ?

Et pouvez-vous isoler une région ou une partie de votre corps qui ne soit pas du tout inconfortable en cet instant précis ? Si c'est le cas, voyez si vous pouvez porter votre attention sur ce que vous ressentez, sur les sensations dans cette région, peut-être en même temps que les sensations liées à votre respiration ?

Et maintenant peut-être pouvez-vous porter votre attention sur une partie de votre corps qui vous est inconfortable en ce moment. Pouvez-vous tourner votre attention pour le plus bref des instants vers cet endroit et vers l'intensité des sensations, avec bienveillance, ne serait-ce qu'un soupçon de bienveillance : juste un petit coup d'œil ? Comment était-ce ? Et comment cela se passe-t-il maintenant, après cette incursion vers la douleur ou vers l'inconfort physique ?

Si vous êtes capable de diriger votre attention vers n'importe lesquels des aspects de cette expérience même pour le plus bref des instants et la plus subtile ou la plus fugace des sensations, et juste ressentir ce que vous êtes capable de ressentir, vous voici bien engagé dans une relation nouvelle et potentiellement thérapeutique avec vos inconforts et vos mal-être, et, encore plus important, avec votre propre esprit et votre corps.



Méditation pleine présence 2

Méditation avec la nature 🎧

(emprunté à une autochtone canadienne,
transmise par Gabor Maté)

Voici le témoignage d'une patiente de Gabor Maté à qui cette méditation a été transmise par une vieille autochtone, telle qu'elle est pratiquée par son peuple comme technique de guérison.

« Elle m'a dit de m'asseoir dans la prairie, de mesurer avec les yeux un espace d'un mètre carré sur le sol, et de ne rien faire d'autre que de regarder ce carré pendant une heure. J'ai observé tous les brins d'herbe, j'ai noté les diverses textures des feuilles tombées, j'ai suivi tous les mouvements des fourmis et des coccinelles et le temps a filé sans que je m'en rende compte. C'était extraordinaire, j'ai refait la même chose plusieurs fois depuis. »

Nous pouvons bien sûr aménager cette méditation en durée, en commençant par exemple avec 10 ou 15 minutes. Nous pouvons aussi faire cet exercice dans un jardin public, ou la fenêtre ouverte, ou encore devant nos plantes vertes. L'objectif est de se mettre en présence, d'écouter avec tout notre corps la nature vivante, là maintenant.



Tous ces exercices sont empruntés à mon cahier d'exercices *Je choisis la joie de vivre.*



Estime de soi 1

Valeur de soi

Appliquons-nous, chaque soir, à ne pas nous coucher sans avoir noté à la main dans un carnet spécifique qui nous permettra de constater des évolutions :

- une chose bien, toute petite et toute simple, qui nous est arrivée sans que nous n'y soyons pour rien,
- puis une chose que nous avons faite pour qu'elle soit d'abord et avant tout vraiment bonne pour nous-même,
- enfin une chose concrète et toute petite que nous avons faite pour nous-même et qui nous a laissé la place d'être la personne que nous sommes.



Estime de soi 2

Utilisation de la poubelle

Imaginons la plus belle poubelle du monde, pas trop grosse pour ne pas risquer de tomber dedans. Elle a un couvercle qui s'ouvre tout seul, et pas de fond de sorte que ce qui tombe dedans est immédiatement désintégré au centre de la terre. Elle nous suit partout comme un mignon.

Chaque fois que nous apercevons, à l'horizon, l'ombre d'une pensée mauvaise ou d'un jugement dépréciateur de nous-même à nous-même, au lieu de les laisser entrer en nous, nous les redirigeons immédiatement vers la poubelle.



Estime de soi 3

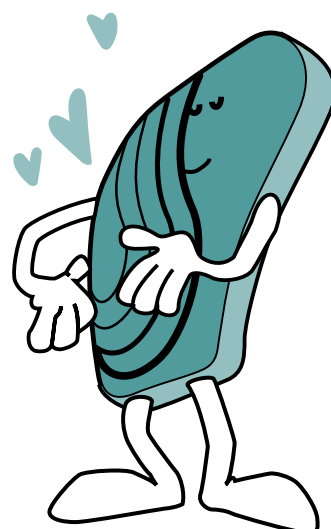
Gratitude, bienveillance, attention

Choisissons une période que nous avons vécu et que nous voulons relire (journée, semaine, mois, année).

Passons au scanner cette période en étant attentif à tout ce qui a été bon. Selon notre spiritualité ou notre philosophie, exprimons notre gratitude.

Puis repassons notre période au scanner en notant ce qui a été difficile. Selon notre spiritualité ou notre philosophie, offrons notre réalité.

Enfin, passons la prochaine période au scanner en s'intéressant aux tournants qui pourraient être glissants. Selon notre spiritualité ou notre philosophie, nous nous présentons avec nos limites.





Objectivation 1

Tableau de bord émotionnel

(empruntés à mon cahier d'exercices *Je choisis la joie de vivre.*)

Pour le stress ou l'angoisse, ou la panique ou la déprime, notons systématiquement chaque jour :

- ça arrive quand ?
- ça dure combien de temps ?
- ça a quelle intensité ?



Objectivation 2

Rapport longueur durée

Marchons la distance d'un arrêt de bus, ou de métro, ou 10 minutes, ou 15 ou 20 si possible deux fois par jour.



Objectivation 3

Réalité du problème

(inspiré de différents auteurs)

Portons vraiment notre attention sur le moment présent, mettons-nous activement en présence de ce moment que nous sommes en train de vivre, là tout de suite, et posons-nous la question : quel est mon problème là maintenant tout de suite ici ?



Objectivation 4

Plongeon dans le présent

(inspiré de différents auteurs)

Utilisons tous nos sens. Soyons véritablement là où nous sommes.

Regardons autour de nous. Simplement, sans interpréter. Voyons la lumière, les formes, les couleurs, les textures.

Soyons conscient.e.s de la présence silencieuse de chaque objet, de l'espace qui permet à chaque chose d'être. Écoutons les bruits sans les juger. Entendons le silence qui les anime.

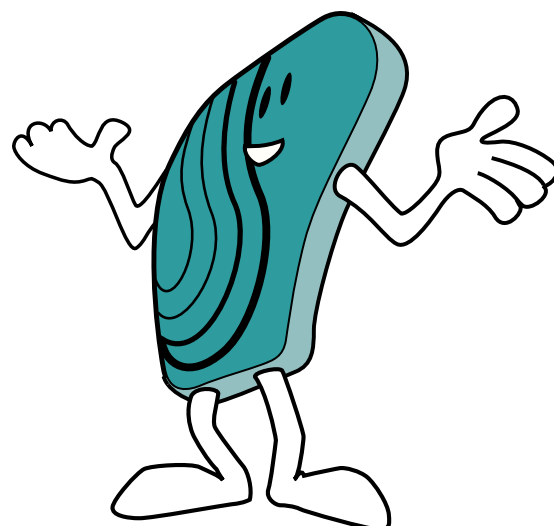
Touchons quelque chose, n'importe quoi, sentons et reconnaissons son essence.

Observons le rythme de notre respiration. Sentons l'air qui entre et qui sort de nos poumons, sentons l'énergie de vie qui circule dans notre corps.

Laissons chaque chose être, au-dedans comme au-dehors.

Reconnaissons en chaque chose en son « être là ».

Plongeons totalement dans le présent.



Résolution émotionnelle

La résolution émotionnelle Sésame

À découvrir dans le cahier d'exercices
[Apprendre à pratiquer la résolution
émotionnelle](#)

La résolution émotionnelle Sésame déracine en quelques secondes l'origine traumatique de nos inconforts d'ordre émotionnel, autrement dit de beaucoup de nos stress.

Son effet est durable, définitif si l'on accepte les signes de la connaissance du processus par les grandes traditions depuis les débuts de l'humanité et les 20 dernières années de pratique plus spécifiquement intentionnelles et plus "occidentalement" évaluées permettent d'affirmer le caractère définitif des effets de la résolution émotionnelle.

Sa pratique régulière élargit pas à pas notre espace de liberté par rapport à nos stress. Car contrairement aux autres approches présentées dans ce cahier, Sésame déracine un inconfort dans une situation de stress précise. Son évaluation ne porte pas sur mon état général mais sur ma réaction face à un type de situation très comparable. Par exemple "je me suis disputée avec mon voisin en sortant la poubelle, du coup je suis stressée et je conduis mal" se guérit avec Sésame. Je le saurai la prochaine fois que je me serai prise de bec avec un voisin un matin avant de partir. Il me suffira d'évaluer si j'ai aussi mal conduit. "J'ai peur quand il pleut, ce matin il pleut, ça me stress et je conduis mal" se guérit avec Sésame. Je le saurai la prochaine fois que je partirai le matin sur une route mouillée. Par contre "je suis stressée le matin et je conduis n'importe comment" ne se guérit pas avec Sésame car ce n'est pas une situation particulière mais une déclaration générale.

De plus, l'expérience montre que bien souvent Sésame nous libère des effets de notre stress dans la situation mais en profite pour nous libérer d'autres stress auxquels nous ne nous attendions pas forcément.



Le cahier d'exercices Apprendre à pratiquer la résolution émotionnelle est disponible gratuitement [ici](#).

