

## 2. Percevoir et répondre de façon créative

### Introduction

Extrait du livre « Le doigt et la lune » de A. Jodorowsky

Conte zen : « L'enfer et le paradis »

Un samouraï demanda à un maître de lui expliquer la différence entre le paradis et l'enfer. Sans lui répondre, le maître se mit à l'injurier abondamment.

Furieux, le samouraï dégaina son sabre pour le décapiter.

« Voilà, l'enfer » dit le maître avant que le samouraï ne passe à l'acte. Le guerrier, frappé par ces mots, se calma instantanément et remit alors le sabre dans son fourreau.

Commentant ce dernier geste, le maître ajouta :

« Et voilà, le paradis »

« Jette ton cœur au-delà des obstacles, et le reste suivra »

Norman Vincent Peale

### Les objectifs

Les objectifs de cette deuxième séance sont :

- s'arrêter sur les difficultés de la pratique de méditation
- identifier nos sensations et nos émotions
- découvrir que l'interprétation que vous faites d'une situation influence vos émotions plus que la situation elle-même

### Les difficultés ou les défis

Les difficultés pratiques : trouver le temps, avoir l'envie et/ou la motivation, surmonter la fatigue

Les difficultés liées à la pratique : se sentir endormi, ennuyé, frustré, confus, triste, en colère.

Toutes ses difficultés sont normales, c'est le temps de mettre en place une nouvelle habitude, une autre manière de penser.

Toutes les expériences sont un apprentissage. La méditation en pleine conscience, c'est apprendre l'attention consciente à différents moments de la journée.

C'est à certains moments être attentif à tout ce qui se passe avec ouverture et chaleur. Par exemple, vous n'avez pas envie de méditer, asseyez-vous et observez ce sentiment de résistance et voyez ce qui se passe.

Événement neutre, agréable ou désagréable + Pensées -  = Stress 

## Les notions scientifiques

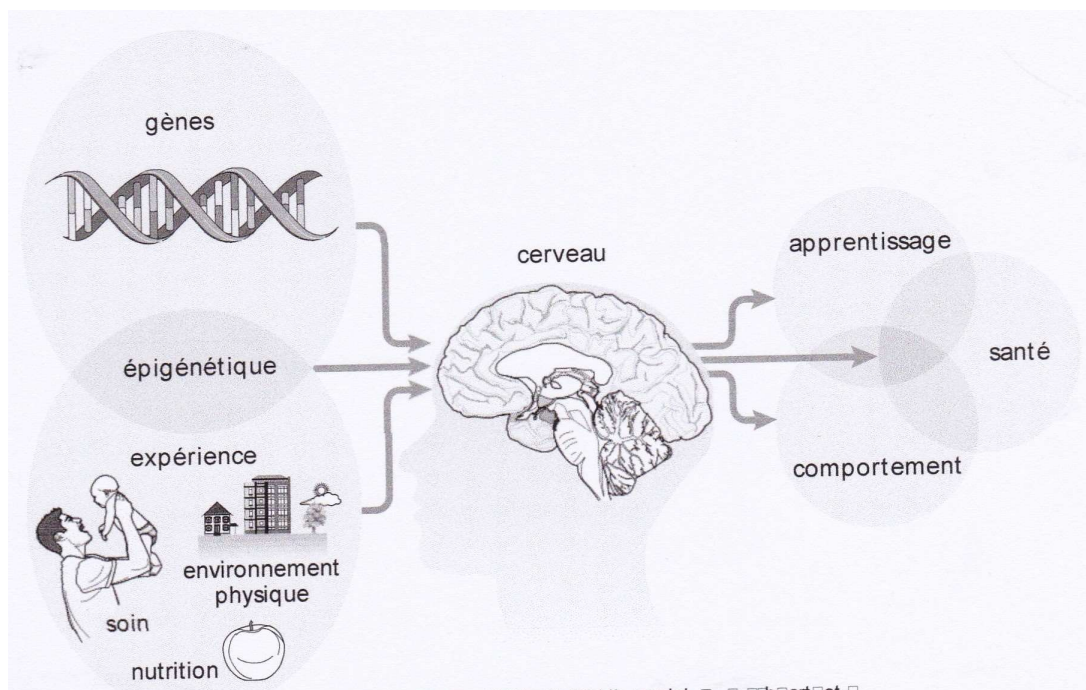
### L'épigénétique, comment l'environnement impacte notre ADN ?

« Alors que la génétique correspond à l'étude des gènes, l'épigénétique s'intéresse à une « couche » d'informations complémentaires qui définit comment ces gènes vont être utilisés par une cellule ou... ne pas l'être. »

**Le stress** est en lien *avec l'environnement extérieur* et la perception que l'on en a, **la neuroception**.

Vidéo sur l'épigénétique – Joel de Rosnay

L'épigénétique est influencée par nos comportements : la nutrition, l'exercice physique, le management du stress, la motivation et les liens sociaux (voir étude sur le bonheur, Robert Waldinger).



**Notre cerveau, notre stress est en fonction de différents facteurs**

### L'intérêt du body-scan ou balayage corporel

Nous pouvons constater que durant ces différentes phases, le corps s'exprime par différentes sensations. Lorsque nous réalisons un body scan, nous pouvons **retrouver ces sensations**.

Aussi, quand **notre esprit nous embarque** durant l'exercice, nous observons son bavardage (les pensées), les émotions associées et ce à quoi nous sommes poussé(e)s nos réactions comportementales, nos réactions automatiques.

Avant que la souffrance ne nous envahisse, nous nous rendons compte que nous sommes dans une

état de stress.

Le body scan permet de remonter la chaîne : « **si je ressens tels signes dans mon corps, c'est que je suis détendu ou stressé** ».

Le body scan permet de réaliser **une enquête sur les racines de nos ressentis corporels**.

Quelle émotion est associé(e) à ces ressentis corporels ? Ces émotions sont causées par quelles pensées ? Quelles pensées m'embarquent sans que je m'en rende compte ? Ces pensées sont en lien avec quel contexte, quelle situation ?

Écouter notre corps, les signes d'équilibre et de déséquilibre, c'est nous fier à un baromètre qui ne ment pas. Cela nous permet de prendre davantage conscience de nos réactions automatiques, de nos besoins frustrés, de nos tentatives de compensation.

« **J'écoute souvent mon esprit qui me ment et me raconte des histoires à longueur de temps et je relègue mon corps au dernier rang, en lui donnant la consigne de fonctionner parfaitement sans jamais l'écouter** ».

## La confiance en la vie ou ressentir la détente

« Le prix à payer, c'est d'être heureux »

« Exister, c'est oser se jeter dans le monde » Simone de Beauvoir

« Dans la vie, nous sommes tous confrontés à des obstacles. Ces obstacles font partie de la vie et chaque être humain en fait l'expérience, quelle que soit sa vie, son parcours.

Ce qui nous donne la force de nous lancer :

- ce n'est pas le fait d'être convaincu qu'on va atterrir sur nos pieds,
- ce n'est pas de pouvoir réciter la liste de nos aptitudes et qualités
- ce n'est pas d'avoir un plan parfait ni des outils idéaux pour le mettre en œuvre

Non ce qui nous rend libres, forts et courageux est de savoir dans le fin fond de nos tripes qu'on a **la capacité de traverser tous les scénarios possibles**. Même les pires.

C'est de connaître intimement la partie de nous qui restera toujours intacte, à travers tous les hauts et les bas. C'est d'être rempli de cette paix fondamentale qu'aucun succès ne pourra jamais nous donner, et qu'aucun échec ne pourra jamais nous enlever.

Qui ne risque rien n'a rien, comme on dit. Et, on sera naturellement beaucoup plus porté à se mettre en jeu, si on a conscience de ce qui ne sera jamais compromis. » Marie-Pier Charron, extrait de *Matin Magique*, [www.matinmagique.com](http://www.matinmagique.com)

## A chacun son stress

10 % de notre stress est dû à un déclencheur réel, à un danger réel pour notre survie (un arbre qui tombe, ...) et les autres 90 % sont dûs à des déclencheurs internes et subjectifs, des jugements, des croyances, des pensées.

Ex : Jim n'aime pas qd les enfants font du bruit et trouve cela insupportable. Elisabeth, cela l'amuse et apprécie leur spontanéité.

**Stresseur (bruit) X stressabilité (forte allergie au bruit) = taux de stress**

Jim : 5 stresseurs (bruits) X forte allergie au bruit = taux de stress maximum

Elisabeth : 5 stresseurs (bruits) X pas de stressabilité = 0 stress

Quand pas de bruit, pas de stress pour Jim

Jim : 0 stresseur (bruits) X forte allergie au bruit = 0 stress

Par contre Elisabeth déteste les voir tripoter leur nourriture et Jim a une patience d'ange pour les faire manger.

Jim : 5 stressseurs (chipoter la nourriture) X pas de stressabilité = 0 stress

Elisabeth: 5 stressseurs (chipoter la nourriture) X forte allergie au chipotage = taux de stress maximum

La solution pour 0 stress soit enlever tous les stressseurs, soit diminuer la stressabilité

## Les pratiques :

Le body scan, la méditation de la respiration, la méditation en mangeant.

## Exercices pour chez soi :

### *Pratique formelle :*

- Pratiquez le balayage corporel pendant 15', une fois par jour. Observez ce qui se passe chez vous et on en reparlera lors du prochain atelier.
- Pratiquez la respiration conscience dès que vous le pouvez, plusieurs fois par jour.

### *Pratique informelle :*

- Faites une activité en conscience en étant totalement présent à vos sensations, cela peut-être prendre sa douche, se lever, préparer à manger, faire la file, attendre au feu rouge,... Choisissez votre activité à l'avance.
- Mangez au moins un goûter, un snack sain en conscience. Concentrez-vous sur la vue, l'odeur, les sensations dans la bouche, la texture.
- Changer une habitude pour changer de point de vue : s'asseoir sur une autre chaise, prendre un autre chemin, ...
- Réfléchir aux activités que vous utilisez pour vous calmer, pour répondre à vos besoins
- Prenez conscience des événements agréables et remplissez le calendrier.

## En guise de conclusion :

Comme dit une sage prière

« Puis-je avoir la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer

le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence »

### ***Fiche d'observations***

Chaque fois que vous pratiquez, notez-le sur cette feuille. Notez ce qui se passe pour prendre conscience de vos sensations, vos émotions, vos pensées.

Jour	Pratique	Commentaires : sensations corporelles, émotions, pensées, comportements
	Body-scan activité consciente Respiration	

### **Tableau des événements agréables**

Quel est l'expérience ?	Quel est le ressenti ?	Quelles émotions, humeurs ?	Quelles pensées ?	Quelles pensées en racontant ?