

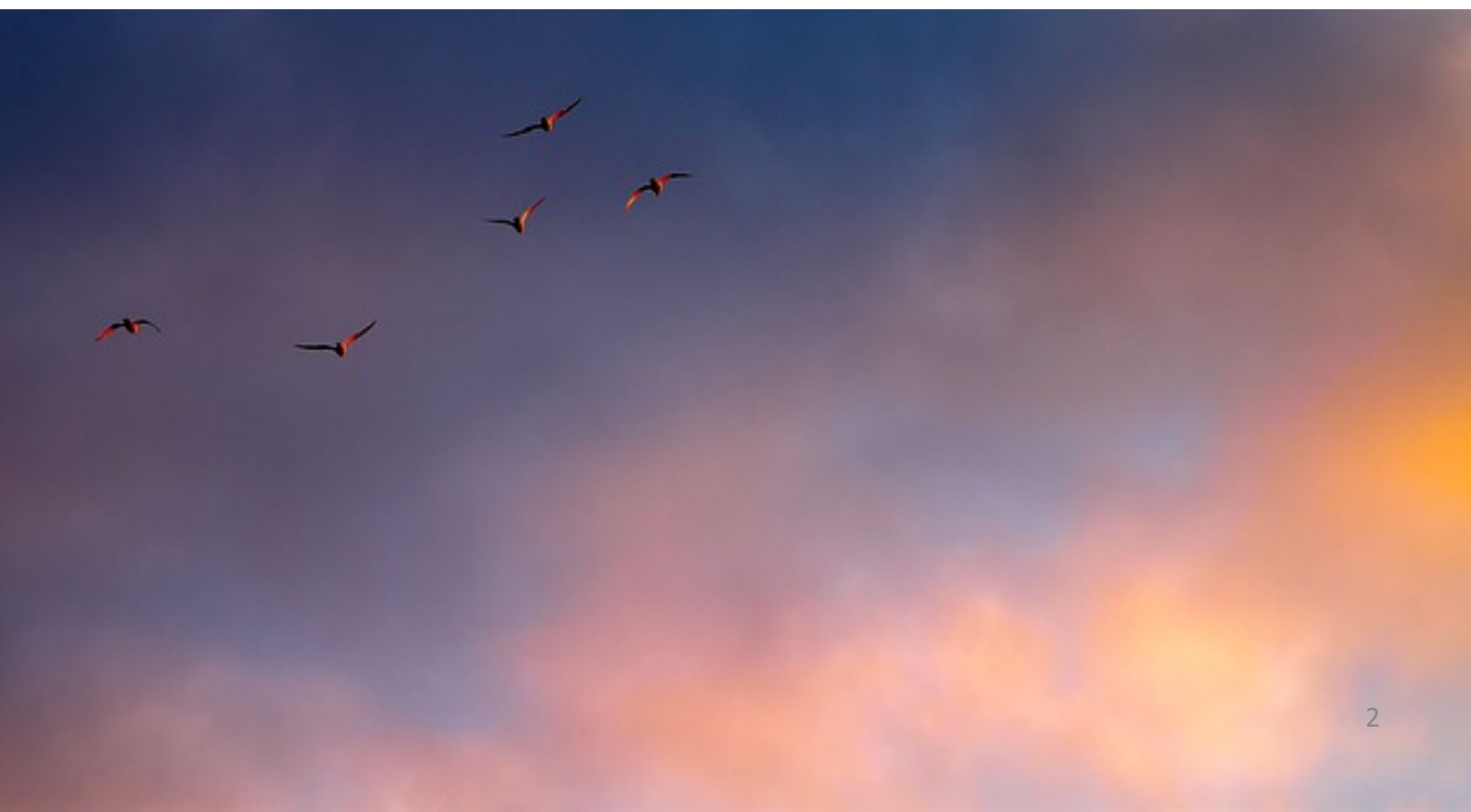
**N'attendez plus,
la solution est en vous !**

Se libérer de ses problèmes
et du stress par soi même



SOMMAIRE

1. Encore et toujours
2. Une mauvaise habitude
3. Changez son regard
4. Les 4 qualités pour réussir cette transformation
5. S'exercer pour changer
6. Faites le pas



1 Encore et toujours

Lorsque l'on pose la question « qu'est-ce que vous souhaitez ? », la plupart des humains répondent, et ce quelques soient leurs origines, leurs âges, leurs sexes, leurs cultures ou leurs religions : nous voulons être heureux !

Nous cherchons donc tous à réaliser le bonheur en lui donnant une forme professionnelle, amoureuse, parentale spirituelle ou financière.

Nous nous rendons vite compte que bien difficile est la tâche, qu'il est difficile de trouver le bonheur dans l'amour, de trouver l'accomplissement dans une profession, d'être des parents sereins pour nos enfants, d'être en paix avec ses propres parents.

Dès lors notre vie semble se résumer en une succession de

hauts et de bas, d'espoirs et de déceptions, de réussites et d'échecs et nous sommes finalement ballotés par les phénomènes de l'existence.

Si nous essayons alors de poser un regard sur cette existence il est finalement très difficile d'y porter un regard positif, paisible et confiant.

Pourquoi donc cela ?

Sommes-nous tous voués à cette alternance de hauts et de bas, à d'éphémères bonheurs ou plaisirs, par rapport à de plus ou moins longues périodes de tristesse, douleur et de difficulté ?

Sommes-nous condamnés à échouer, à ne pas pouvoir atteindre le bonheur et la sérénité, à vivre dans l'inquiétude, l'angoisse ou le stress pour nous mêmes ou pour les personnes que l'on aime ?

NON !

2 Une mauvaise habitude



Ce qui cause le plus de dégâts n'est pas ce qui vous arrive mais la manière dont vous percevez justement ce qui vous arrive. C'est votre perception, une perception colorée par votre passé, par vos blessures d'enfants, d'ados, de jeunes adultes, par vos attentes insatisfaites, vos manques...

“ Quoi qu'est ce que vous dites ? »
« vous dites que ce qui m'arrive n'est pas difficile, douloureux ? »

Non, ce n'est pas ce que je dis , je dis simplement que votre manière de vivre l'événement est amplifié, déformé par votre vécu passé et votre présent.

Mon travail de thérapeute est d'accompagner les personnes sur le chemin de leur passé afin justement de les libérer des blessures et des tensions qui se sont accumulées en eux : émotionnelles, physiques dont la plupart sont inconscientes.

Etudions un peu plus précisément ce qui arrive dans votre existence.

Quelle est la source de vos difficultés ? Vos enfants, votre conjoint, votre patron, la crise ?

Non!

La souffrance est donc au cœur du chemin thérapeutique et elle permet de recontacter une partie de soi étouffée, partie qui une fois exprimée et libérée, déploie alors tout son potentiel créateur. Ceci nous permettant alors de véritablement nous révéler dans notre singularité.

Je reconnais ainsi pour l'accompagner au quotidien la réalité des souffrances que vous traversez mais cela ne change pas ce constat : le regard influence l'évènement et amplifie vos difficultés et souffrances.

Comment prendre conscience de vos lunettes colorantes ?



Un des indices vous permettant de voir que vous portez des lunettes est la disproportion entre le fait et votre réaction.

Comment le fait que le retard de votre enfant vous mette dans un tel état d'angoisse ?

Comment se fait-il que des couverts mal positionnés vous mettent dans une telle colère, que cette parole de votre collègue vous déstabilise autant émotionnellement ?

Voilà autant de signes vous permettant d'inaugurer une réflexion : il existe quelque chose d'émotionnel qui se rajoute à l'évènement, et ce quelque chose est en moi.

Qu'est ce qui est touché en moi ?

A quoi cela me renvoie t-il dans mon passé ?

Ai-je toujours réagi de la même manière ?

Y a t-il dans mon entourage des personnes qui réagissent de la même façon ou de façon diamétralement opposée ?

Voilà autant de questions nous permettant d'inaugurer un dialogue intérieur. Vous vous reprenez en main et ne laissez plus vos réactions vous dominer inconsciemment.

Cela ne veut pas dire que vous ne réagissez plus mais maintenant vous portez un regard distancié sur cette réaction.

3 Changer son regard



Vous portez maintenant un autre regard sur vous même, vous commencez à prendre conscience de la puissance de vos réactions émotionnelles inconscientes. Ces réactions sont gouvernées par votre passé, par vos blessures et par les comportements et habitudes que vous avez construits en relation avec ce passé.

Puisque vous n'avez pas reçu cet amour enfant, vous le demandez éperdument !

Puisque vous n'avez pas reçu cet amour enfant, vous vous êtes endurci pour ne plus sentir ce manque.

Deux manières de réagir à une blessure d'enfance.

Quelle est la vôtre ?

Comment avez-vous réagi aux blessures de votre passé d'enfant, d'adolescent ?

Vous décidez de vous prendre en main en maîtrisant vos réactions émotionnelles. Car ce sont ses réactions qui sabotent la plupart de vos relations et vous empoisonnent l'existence.

Vous percevez clairement le schéma qui se déroule en vous :

Un événement présent vient réveiller votre passé et vous pousse à réagir émotionnellement à la situation.

Se surajoute à cette poussée des pensées, des croyances teintées elles aussi émotionnellement d'interdits, de morales, de violence...

Vous êtes pris dans un cercle vicieux , l'autre est le coupable, vous êtes la victime.

Et vous réagissez de nouveau : pour lutter, fuir, ou disparaître.

Des mécanismes mentaux et émotionnels puissants s'enclenchent et vous êtes submergés. Vous réagissez.

Quelques heures ou jours plus tard, vous revenez à vous-mêmes et vous vous rendez compte des dégâts sur autrui et sur vous même commis par votre réaction .

La culpabilité apparaît, vous vous en voulez, vous vous dévalorisez.

STOP!

Arrêtez cette voie destructrice, reprenez votre vie en main.

C'est possible.

Apprenez à dissocier l'événement et la réponse que vous pourriez donner présentement et la partie de vous qui souffre de son passé.

Donner la parole à cette part de vous qui souffre, cet enfant intérieur, permettez lui de s'exprimer, de parler et de libérer ce passé, ces tensions.

Ecrivez, lisez, peignez, méditez, faites du sport, suivez des programmes.

Si c'est trop difficile seul, faites vous accompagner.

Faites en sorte qu'enfin, cet enfant intérieur soit entendu, compris.

4 Les 4 qualités pour réussir

cette transformation



Vous souhaitez reprendre votre pouvoir sur votre existence et renaître à vous même.

Vous percevez la force des blessures de votre passé et des incidences de ces dernières sur votre présent, sur vos réussites , vos échecs.

Vous ne voulez plus subir.

Vous voulez maintenant construire votre existence sur les plans amoureux, professionnels, parentaux, financiers... de manière consciente et éclairée.

Pour ce faire, vous pouvez vous appuyer sur 4 qualités essentielles qu'il conviendra de développer ou de faire naître si vous ne les avez pas.

- Une attitude mentale positive
- Savoir ce que vous voulez
- Persévérer
- Apprécier et remercier

Une attitude mentale positive

Que veut dire une attitude mentale positive ?

Voilà ce que dit Napoleon Hill , auteur du best seller *réfléchissez et devenez riche* :

« Adopter une attitude mentale positive permet de susciter l'amitié et la coopération, de surmonter tous les obstacles et de transformer les problèmes en bonnes occasions.

Rien ne résiste à l'optimisme.

C'est un bouclier qui protège du doute et du désespoir.

Vous pouvez donc transformer un revers en succès si vous savez en tirer une leçon et l'utiliser à bon escient.

Concentrez-vous sur ce que vous désirez atteindre ou ce que vous jugez important dans la vie.

Servez-vous de votre tête pour nourrir des pensées positives.

Soyez maître de votre esprit et orientez-vous vers les images de votre choix. »

L'attitude mentale positive ce n'est pas tomber dans un monde

de « bisounours », en complet décalage avec la réalité polarisée du vivant : le jour succède à la nuit, le chaud au froid etc.

Il s'agit de prendre la décision de voir le verre à moitié plein. Vous ne dites pas qu'il est plein, vous êtes bien conscient qu'il l'est à moitié. Mais vous ne focalisez pas sur le vide, le manque.



Cette attitude ne change pas votre réalité (dans un premier temps) mais vous permet d'y faire face d'une manière plus constructive et moins douloureuse. Il s'agit de prendre l'habitude de ne plus focaliser sur les éléments négatifs : ce qui ne va pas, les anticipations anxieuses, les doutes...

C'est difficile puisque naturellement l'homme, pour survivre, à appris à "penser négatif". Au temps des premiers hommes, nous ne pouvions pas prendre le risque de ne pas anticiper le bruit dans le fourré, sinon nous pouvions mourir !

Nous avons donc mis en place une stratégie défensive de protection pour nous préserver, cette vigilance est le stress.

Or, ce stress , cette hyper vigilance peut devenir paralysante dans une société où les dangers vitaux ne sont pas réels. D'autant plus que dans la nature animale, par exemple, une fois l'attaque du lion passée, le zèbre revient à un état normal, broutant quelques minutes plus tard paisiblement dans les herbes.

L'homme lui reste dans cet état de stress car le danger n'est plus réel mais mental, virtualisé.

Et petit à petit, il n'envisage plus l'existence autrement que par la possibilité de faire face à de multiples dangers : le danger de la violence, de la faillite, de la maladie, de la trahison, de l'abandon, du rejet .

Il vit dans une attitude mentale négative, d'anticipation négative.

Progressivement, son corps exprime cela par des tensions de plus en plus palpables : irritations, sommeil perturbé, digestion difficile, problèmes de dos et son esprit par des mécanismes dépressifs, anxieux, colériques...

Vous souhaitez sortir de ce cercle vicieux ?

Adoptez une attitude mentale positive, voyez les choses sous un angle nouveau .

Que puis-je apprendre dans cette situation ?

Que me dit cette peur, sur quoi se fonde t-elle ?

Transformez-la en son contraire.

Cette voix négative dans votre tête n'est pas vous.

Vous êtes celui qui prend conscience de cette voix et vous pouvez modifier ces pensées récurrentes, négatives et limitantes.

Vous êtes CONSCIENCE.

Savoir ce que vous voulez

Bien des difficultés viennent du fait que nous ne savons pas vraiment ce que nous voulons. Et si nous le savons , ce désir est il véritablement notre désir ou est-ce un désir pour faire plaisir aux autres ?

Vous devez donc clarifier ce point.

Qu'est-ce que vous voulez réaliser dans votre vie amoureuse, professionnelle, parentale, personnelle, amicale...?

Le savez-vous ?

Non ? Alors définissez-le, créez-le.

Quelles sont vos aspirations profondes ?

Les entendez-vous ?

Les respectez-vous ?

Mettez tout cela sur papier, faites des listes, voyez où vous en êtes de ce que vous voulez accomplir dans cette existence?



Ne soyez pas frustré si tout ou si peu de choses ne sont pas accomplis car à partir de maintenant, vous pouvez les réaliser, les manifester dans votre vie.

Persévérer

La persévérance est cette qualité qui fait que vous n'arrêtez plus de cheminer jusqu'à avoir atteint votre but et ce quelles que soient les circonstances.

C'est une qualité fondamentale.

Souvent nous stoppons nos efforts avant d'avoir atteint notre but, ce qui outre le fait de ne pas nous permettre la satisfaction, cela ne nous récompense pas des efforts déjà fournis.

Pour marcher sur le chemin de la réussite, il faut savoir se mettre en mouvement, reconnaître ses forces et ses limites, dialoguer avec soi, se reposer, positiver, faire des efforts, ne pas écouter la voix de l'échec en soi...

Vous devrez savoir vous dépasser dans vos limites, surmonter l'adversité qui parfois sera présente mais si vous tenez bon vous y arriverez.

Ne doutez pas!

Un des moteurs justement pour se remplir de confiance et d'énergie sera de savoir apprécier ce qu'on est, ce qu'on a et remercier du chemin déjà parcouru.

Apprécier et remercier

Une des clés essentielles pour être heureux et ce quelques soient les conditions (si bien sûr ce ne sont pas des conditions de trop fortes crises) est de savoir apprécier ce qui est et remercier.

La gratitude vous permet d'élever vos vibrations vers des vibrations légères et subtiles.



Au contraire, vos pensées sombres vous entraînent dans une vibration dense et pesante.

Voici un extrait d'un article paru dans *PSYCHOLOGIE*

(<http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Dire-merci/La-gratitude-ca-fait-du-bien>)

« Merci » : d'après le professeur de psychologie Robert Emmons, de l'université de Californie, aux États-Unis, ces cinq lettres peuvent changer nos vies. Pas les mercis lancés machinalement pour une porte tenue ou une salière tendue ; non : selon le psychologue, la gratitude est bienfaisante quand elle est exprimée en toute conscience, après être passée par deux étapes.

D'abord, la constatation du bien reçu – il peut être matériel (cadeau) ou immatériel (soutien moral, présence), et de son coût (l'effort qu'il a demandé). Ensuite, « la reconnaissance du fait que la source de ce bienfait se trouve en dehors de soi », indique le psychologue. Source qui peut être une autre personne, mais aussi la vie elle-même.

Un regard positif sur la vie

Pour mesurer les effets réels de cette reconnaissance, Robert Emmons et son collègue Michael McCullough ont fait appel à plusieurs centaines de personnes qu'ils ont divisées en trois groupes. Le premier tenait le journal de ses expériences quotidiennes; le deuxième, seulement des expériences désagréables; tandis que dans le troisième, chacun devait dresser la liste des événements dont il pouvait être reconnaissant.

Dix semaines plus tard, ce dernier groupe présentait l'état général le plus positif, enthousiaste au quotidien et optimiste sur l'avenir.

Mieux encore : ces personnes signalaient moins de soucis de santé et prenaient davantage soin d'elles-mêmes, notamment par la pratique d'activités sportives. Robert Emmons a aussi constaté une baisse du niveau de stress, une meilleure qualité du sommeil, une plus grande détermination, une performance accrue et une chute du risque de dépression. »

Ce court article résume les bienfaits de la gratitude.

Savoir apprécier, se satisfaire nous aide également énormément dans notre recherche du bonheur.

Pourquoi ?

Savoir se satisfaire des plaisirs du quotidien n'est pas si difficile mais nous ne voyons même plus les occasions de le faire, ceux-ci étant noyés au sein des inquiétudes, des attentes, des peurs.

Voyez-vous des occasions quotidiennes d'apprécier votre existence ?

Non, regardez bien !

Il y en a c'est certain. Le sourire de votre enfant, la parole réconfortante d'un collègue, un conducteur qui vous laisse passer, une bonne nouvelle dans la presse, votre conjoint qui récupère les courses.

Notez les, appréciez les, nourrissez vous de cette énergie positive.

Apprenez à vous satisfaire des petites choses du quotidien, ne focalisez pas sur les manques du quotidien.

Rêver en grand mais voyez les petits gestes!

Voilà résumé brièvement 4 qualités essentielles pour cheminer vers votre bonheur.

Néanmoins, ce travail de réflexion ne prendra véritablement corps qu'à travers votre engagement pratique, votre discipline, vos actes.

Le prochain chapitre sera l'occasion de vous donner des exercices permettant d'accompagner cette transformation.



5 S'exercer pour changer

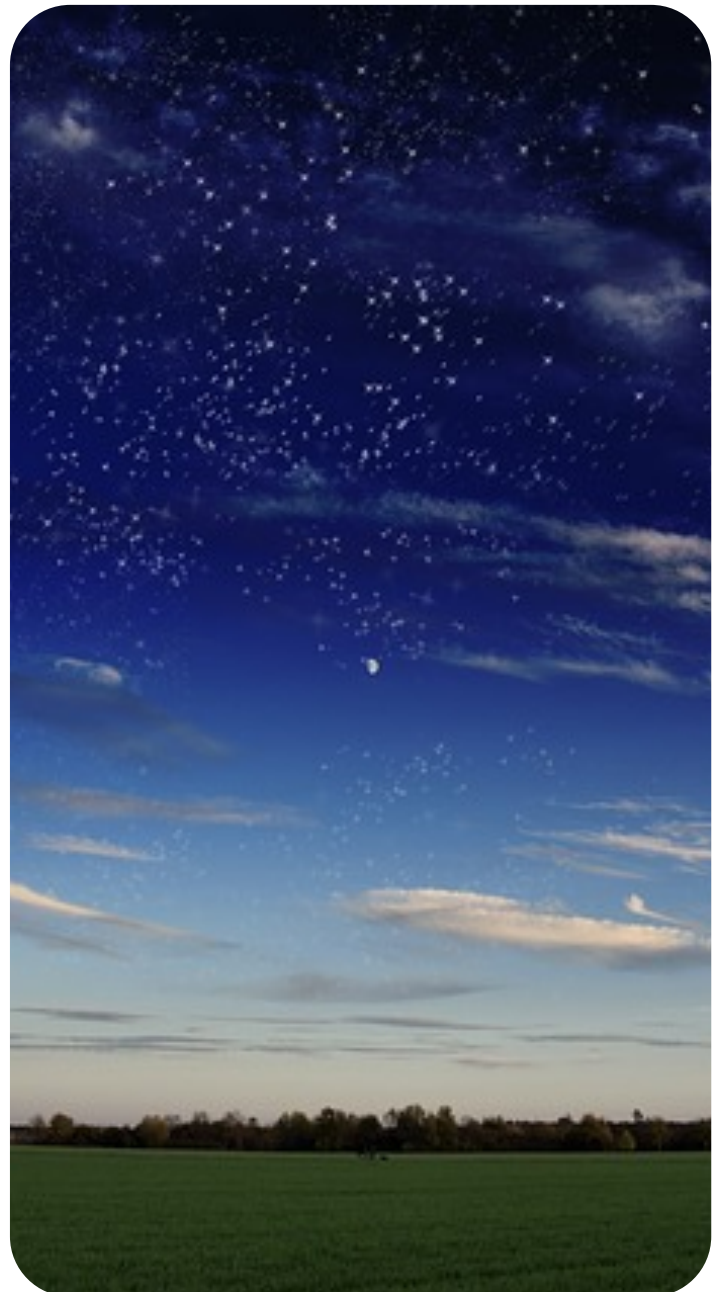
La prise de conscience ne constitue pas en elle seule un gage de réussite.

En effet, ce sont vos actions alimentées par vos prises de conscience et leurs répétitions qui vont, peu à peu, créer en vous même un changement dans vos habitudes.

Pour vous aider, je vous propose plusieurs outils ou exercices.

- **Le carnet de gratitude** pour savoir reconnaître et apprécier le quotidien
- **La liste de vos désirs** vous permet d'identifier vos objectifs et de fixer vos priorités
- **Liste des tâches quotidiennes** pour être efficace et cohérent dans vos actions
- **Les exercices d'expression émotionnelle** pour décharger sa colère, sa peur.

- **Les exercices respiratoires** pour gérer votre stress
- **La méditation silencieuse** pour lâcher prise et vous reconnecter à votre source paisible et aimante.



Le carnet de gratitude

Ce carnet a une fonction simple.
Il s'agit de prendre l'habitude d'apprécier, de remercier ce qui est là, devant vos yeux chaque jour, et de l'apprécier.

Choisissez un carnet avec les couleurs et l'aspect qui vous attire, prenez les stylos, les feutres que vous aimez, collez des photos, rendez le vivant.

Ce carnet est l'expression de votre vision colorée, positive de votre nouvelle vie. Chaque soir, avant de vous coucher, notez 5 belles choses qui vous sont arrivées cette journée.

Ce documentaire sur la nature qui vous a ému, un appel téléphonique de votre amie.

Ce que vous voulez.

Ecrivez, collez, dessinez...

Fermez les yeux une fois cela fait, et appréciez, ressentez les bienfaits en vous remémorant ce que vous avez ressenti de positif, d'agréable et immergez-vous.

Prenez conscience de votre respiration et du silence.

Souriez.



La liste de vos désirs

Il s'agit d'identifier vos désirs.

Prenez une feuille et notez ce que chaque personnage ou fonction en vous a besoin.

Que désirez-vous réaliser en tant qu'amoureux, parent, professionnel, amis, aventurier de la vie ?

Que désirez-vous réaliser, vous qui êtes unique ?

Notez, classez.

Vérifier la cohérence de vos désirs, puis définissez des priorités.

La liste de tâches

Il s'agit d'identifier une fois vos grands objectifs définis, les tâches pour y arriver.

Chaque jour vous allez à travers ces tâches vous rapprocher de vos buts.

Notez chaque soir 5-6 tâches vous rapprochant de vos objectifs. Pourquoi le soir, parce que votre subconscient y pensera pour vous la nuit.

Chaque jour, épinglez cette liste à un endroit où vous la verrez le plus souvent. Commencez par les tâches les plus difficiles.



Ne repoussez plus les choses.

Ne procrastinez plus.

Ne remettez plus au lendemain les tâches quelque soit le domaine de votre vie.

Cela va enclencher des courants positifs, des opportunités vont surgir.

Vous décidez d'appeler pour revoir votre amie, d'écrire une lettre à vos parents, d'oser envoyer votre manuscrit, de sourire à votre collègue avec qui il existe de la tension, d'inviter ce garçon...

Vous le notez et vous le faites.

Vous surlignez avec de la couleur chaque tâche effectuée pour que cela se voit.

Chaque jour la liste se remplit de tâches et de couleurs, signes de votre avancement.

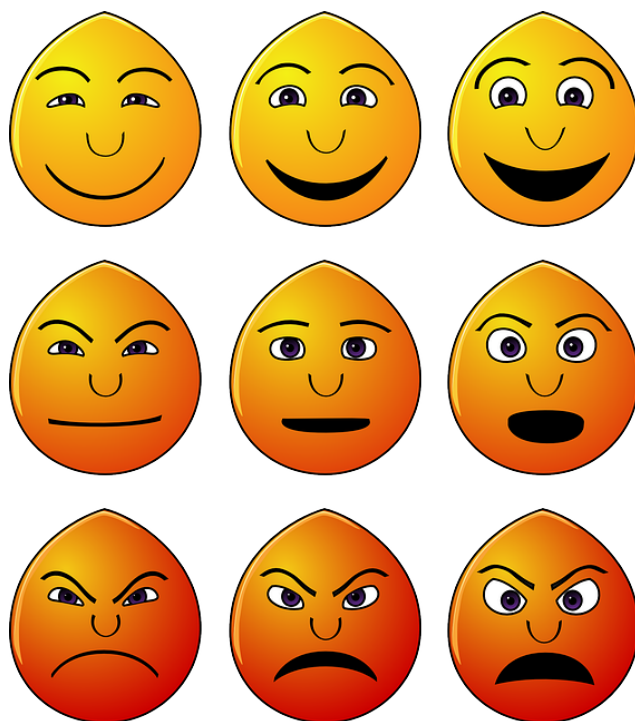
Si vous ne faites pas une tâche dans la journée, vous la remettez au lendemain, sans crispation, ni culpabilité.

Mais attention à ce que cela ne devienne pas une habitude!

Et de jour en jour, vous avancez vers vos buts, chaque tâche effectuée vous rapprochant de vos objectifs.

L'expression émotionnelle

Un des grands malentendus concernant les émotions est la vision négative qu'on leurs portent.



Les émotions ont une fonction. Elles servent à nous signifier la manière dont nous sommes touchés par les événements.

L'étymologie nous dit : Emotion du latin moveo (mouvoir) avec le préfixe e-, infinitif : ēmovēre : mouvoir hors de

Elle permet comme son nom l'indique une mise en mouvement.

Globalement, la peur nous signale un danger, la colère que nous nous sommes envahi dans notre territoire (physique, psychique, relationnel...), la tristesse nous informe d'une perte.

L'émotion en elle-même n'est aucunement un problème, c'est un signal de notre corps.

Ce qui devient un problème c'est la réaction produite en lien avec l'émotion. Le problème est la réaction émotionnelle.

Pris par l'émotion, vous réagissez.

Pris par la colère, vous hurlez sur votre enfant.

La déception de la sortie annulée vous plonge dans une tristesse et une mauvaise humeur.

Nous faisons ainsi supporter à l'autre non pas notre émotion mais notre réaction émotionnelle.

Prenant conscience des dégâts collatéraux de ces réactions, nous essayons parfois de mettre en place une stratégie de contrôle.

Puisque sous le coup de la colère, je peux « faire du mal », je vais contenir cette colère.

Et vous avez appris à contenir la tristesse, la colère, la peur.

Mais un jour, la digue cède. A force de contenir la colère, la dernière parole de votre conjoint réveille le volcan, et vous ne pouvez plus le contenir.

Vous explosez.

Je vous propose une stratégie différente.

Au lieu de contrôler ces énergies, ces dynamiques internes, vous allez apprendre à les exprimer, les décharger.

Le docteur Christian Tal Schaller. Dans « Vivre les émotions avec son corps. » dit :

« En fait, pour être capable de doser correctement l'intensité de ses émotions dans la vie relationnelle, il est indispensable d'apprendre à se défouler lorsque l'on est seul, loin des regards et des oreilles d'autrui, afin de pouvoir explorer ses émotions sans avoir à faire attention aux autres, explorer ses émotions avec tout son corps, sans les immobiliser en soi à cause d'idées reçues. »

Il va s'agir de libérer notre corps de ses tensions, de la même manière que le font naturellement les petits enfants : par le corps.

Ainsi pleurez si vous êtes triste, exprimez votre colère, sortez votre peur qui vous paralyse.

De nombreux exercices existent :

Pour la colère :

Achetez un sac de frappe pour boxer votre colère, mettez vous a genoux devant votre lit et frappez votre matelas d'un geste de haut en bas les deux mains jointes.

Pensez à la situation, à la personne qui vous a agressé, pensez que vous avez le droit d'être en colère, d'avoir de la rage, de la haine même si vous ne souhaitez pas « faire de mal ».

Le docteur Tal Schaller propose l'exercice du tigre :

<https://www.youtube.com/watch?v=BpZcHzXZBH8>

Sortez cette rage par votre corps.

Puis une fois déchargée, cherchez une solution créatrice pour résoudre la situation.

C_R_E_A_T_I_O_N

et non R_E_A_C_T_I_O_N

changez l'ordre.

Pour la peur :

Le problème de la peur c'est qu'on la garde à l'intérieur, or, il faut exprimer cette peur, car elle est un lent poison qui nous paralyse.

Les peuples primitifs ont une manière saine d'exprimer leur peur.



Au lieu de la garder à l'intérieur, ils l'extériorisent par des gesticulations bizarres.

Vous le savez, si vous êtes amateur de rugby, c'est le haka des néo-zélandais.



Cette manière de mettre la peur au dehors est une bénédiction, elle nous libère et nous redonne une dynamique.

Voici une vidéo du Docteur Schaller (qui a étudié pendant de nombreuses années ces tribus primitives où le cancer semblait absent) sur « sortir sa peur ».

<https://www.youtube.com/watch?v=YjRj-toG5nE>

L'hygiène émotionnelle est une clé vers le mieux-être, tout comme la respiration et la méditation que nous allons voir maintenant.

Attention Stress , me voilà !

Les exercices respiratoires

L'homme occidental a oublié l'intelligence du corps, qu'une intelligence était à l'œuvre en lui.

Votre corps est une merveille. Il sait s'harmoniser pour fonctionner de manière optimale, se défendre, se nettoyer...

Nous avons vu que le stress est une fonction de défense passagère, or, elle devient pour beaucoup d'entre nous une habitude.

Nous devons redonner à notre corps cette tranquillité, cette harmonie fonctionnelle.

La respiration peut y participer.

Voilà ce que dit le Huffington Post dans un article intitulé: Les effets et les bienfaits étonnants d'une bonne respiration :

« SANTÉ - La respiration, l'un des besoins les plus naturels de notre corps. On en connaît les principes depuis que l'on est tout petit : respirer de l'oxygène et rejeter du dioxyde de carbone. Rien de plus simple.

Mais saviez-vous que de simples exercices de respiration pouvaient aider les adolescents à calmer leur impulsivité et leur fougue ?

Parmi ses différents bienfaits, la respiration a le pouvoir de changer, voire d'améliorer notre comportement.

Dans une récente étude, on a demandé à des adolescents de pratiquer des exercices d'inspiration et d'expiration, proches de certaines positions de yoga. Et après 4 semaines, ces derniers avaient ainsi plus de facilité à contrôler leur impulsivité, contrairement aux adolescents qui n'avaient pas effectué ces activités. Les scientifiques de l'Université de Californie ont constaté que respirer avait un impact non négligeable sur la santé mentale.

Les conséquences étonnantes d'une bonne respiration ne s'arrêtent pas seulement là. Entre gestion des émotions et lutte contre le stress, retrouvez dans le diaporama ci-dessous ce que vous ignoriez à son propos »

<http://www.huffingtonpost.fr/2013/07/15/les-effets-et-les-bienfaits-etonnants-dune-bonne-respiration/#gallery/441106/2>

La respiration consciente est ainsi un outil puissant pour retrouver un équilibre intérieur et il n'est pas nécessaire d'être un moine bouddhiste ou un grand yogi pour le faire.



Voici un exercice simple :

Asseyez-vous le dos droit, dans une posture confortable et fermez les yeux.

Prenez conscience du souffle qui va et vient à travers l'inspiration et l'expiration.

Ne forcez pas, soyez simplement présent à vous même et à ce souffle.

Suivez le mouvement du souffle dans votre corps.

Soyez votre souffle pendant quelques minutes.

Ne vous inquiétez pas si vous êtes pris par vos pensées. Dès que vous en prenez conscience, revenez sur le souffle.

Voici un autre exercice :

Asseyez-vous le dos droit, dans une posture confortable et fermez les yeux.

Inspirez en comptant jusqu'à quatre.

Retenez votre souffle en comptant également jusqu'à quatre.

Expirez en comptant jusqu'à 8.

Répétez cet exercice 8 fois.

Ces petits exercices permettent de vous calmer, et avec la répétition, de donner de nouvelles habitudes à votre corps.

Ce sont des exercices simples et puissants.



La méditation silencieuse

La méditation va vous permettre d'approfondir cette gestion de vos rythmes internes.

La méditation permet, en plus des effets apaisants pour le corps et l'esprit, de vous reconnecter à une dimension merveilleuse de vous-même.

Vous allez pouvoir recontacter la VIE qui coule en vous dans toute sa magie.

Vous allez prendre conscience de la beauté du vivant, de l'harmonie qui coule en vous.

Pour méditez, asseyez vous dans un endroit calme ou vous ne serez pas dérangé, sur un coussin en demi lotus ou sur

une chaise, le dos et la tête bien droite.

Etirez-vous vers le ciel et relâchez toutes vos tensions.

Fermez les yeux ou posez votre regard à 45 degrés sur le sol.

Mettez vos mains dans cette position sur le haut de vos cuisses telles que sur la photo ci-dessous.



Prenez conscience de votre respiration, en vous focalisant sur l'expiration, en laissant cette dernière s'effectuer totalement.

Vous videz complètement vos poumons et laissez l'inspiration se faire d'elle même.

Tout ceci tranquillement, sans forcer, avec douceur.

Vous gardez cette position à la fois tonique et relâchée et vous suivez votre respiration.



Vous allez penser à tout et à rien, ne vous inquiétez pas, ne vous accrochez pas à ces pensées, qu'elles soient attirantes, excitantes ou douloureuses.

Vous les laissez s'évanouir.

Et vous revenez à la conscience de votre corps et de votre respiration.

Écoutez le silence.

Au bout de quelques minutes, souriez intérieurement et remerciez pour la chance d'expérimenter cette vie.

Faites au début de courtes méditation (10-15 minutes), et mettez toute votre énergie et attention dans cet acte méditatif.

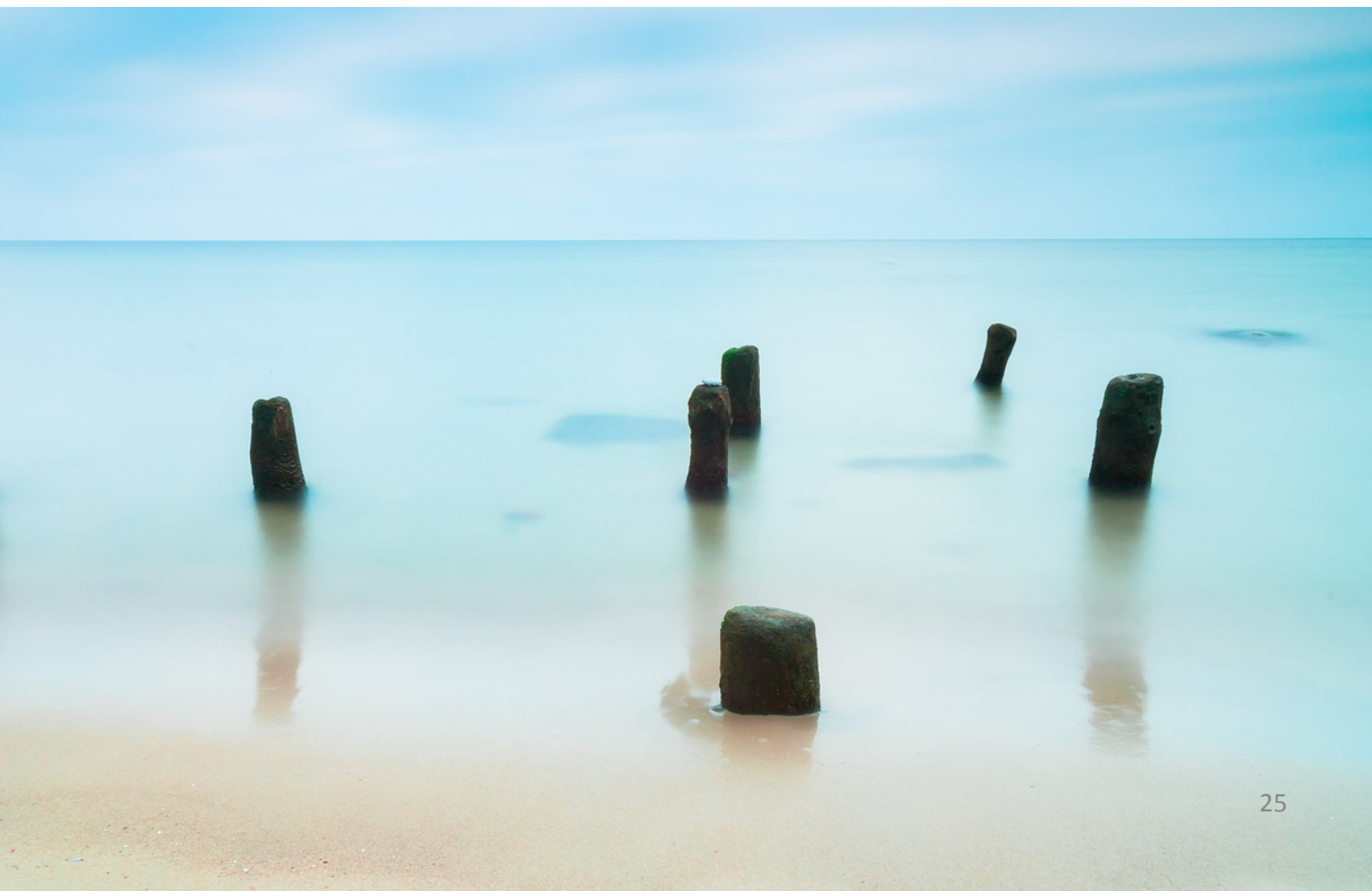
Répétez cette pratique régulièrement, et petit à petit, votre corps va apprendre à se calmer, à se calquer sur ce rythme profond et calme qui est notre fonctionnement normal.

Votre corps a une sagesse, apprenez à l'écouter.

Cette simple pratique de s'asseoir va vous réconcilier avec la vie qui coule en vous, apaiser vos angoisses, réveiller le désir, vous ouvrir des horizons inconnus...

C'est simple.

La vie est simple, naturelle, belle.



6 Faites le pas

Le but de ce livret est de vous permettre de prendre conscience et de mettre en place dans votre existence des exercices simples pour vous aider à réaliser vos objectifs.

Vous avez toutes les ressources en vous pour réussir ; parfois, vous arrivez à déclencher ces forces, parfois non.

J'espère que ces exercices vous aiderons.

N'hésitez pas à vous faire aider si des forces contraires et puissantes vous bloquent. Il existe aujourd'hui de nombreuses méthodes pour avancer vers vos rêves.

N'attendez plus, la solution est en vous !

Faites un pas sur le chemin du bonheur.





L'auteur

Jean François Richard

Art Thérapeute analyste

Enfant sage et bon élève jusqu'en CM2, le passage au collège a entraîné de forts bouleversements. Il s'est alors installé en moi un sentiment de révolte de plus en plus marqué face à l'injustice et un désinvestissement progressif du travail scolaire. Tout ceci a amené des rapports de plus en plus conflictuels à la maison. À 15 ans j'attaque une période Punk et ma révolte atteint son paroxysme, et entraîne des conduites et des répercussions de plus en plus négatives au niveau relationnel, familial et scolaire.

Grâce à la rigidité de la structure familiale (cause des premières révoltes) je n'ai pas pu quitter le milieu scolaire et j'ai obtenu un bac économique et social. Puis, je suis entré aux Beaux-Arts pour une période de cinq ans où j'ai pu mettre une expression artistique sur mes doutes, mes colères, et mes révoltes.

C'est à cette période, à 22 ans, que j'ai eu la chance de vivre une expérience très particulière. Pendant quelques jours, j'ai pris conscience, de manière très forte, de l'évanescence de ce monde, et que nous allions mourir. Ce fut un moment très douloureux, mais qui m'a permis d'enclencher une profonde quête du sens de l'existence. J'ai recherché ainsi des réponses à travers la philosophie et les religions.

La découverte du Zazen

Puis un jour, j'ai trouvé un ouvrage intitulé «Question un maître zen» de maître Deshimaru. Ce fut un choc énorme : enfin un enseignement qui raisonnait en moi. Il y avait à la fin de

l'ouvrage une explication de la posture de méditation bouddhiste zen. J'ai commencé à méditer. J'ai progressivement intégré un dojo de méditation zen, puis en 1999, j'ai créé, avec ma compagne, le groupe Zen de Saint-Etienne.

Grâce à la méditation zen (nommé Zazen) j'ai pu trouver un équilibre intérieur, un équilibre. Parallèlement depuis 1998, je travaillais dans un centre social en tant que co-responsable des actions jeunesse, puis très rapidement, responsable des actions culturelles. J'ai développé une réflexion entre la création artistique et les relations sociales.

Malgré l'apaisement que m'apportait la méditation et une direction professionnelle satisfaisante, il me manquait quelque chose. Je sentais bien que dans mes relations au quotidien, familiales ou professionnelles, des choses en moi dysfonctionnaient.

Toutes ces difficultés m'ont véritablement permis de me questionner sur la dimension psychologique de l'être humain et son rapport à la dimension spirituelle.

L'art thérapie analytique

C'est pour cela, tout naturellement, que je me suis formé en 2008 en art thérapie (à l'Atelier vert lumière, avec Gérard Quitaud). Cela me semblait être le lien adéquat entre la création, la dimension sociale et relationnelle, et la dimension psycho-existentielle.

Cette formation achevée, j'ai ouvert mon atelier d'art thérapie en 2010, où je peux exprimer, à la fois, la dimension créative et la dimension individuelle et psychologique. Je vous aide ainsi à vous questionner sur la direction que vous voulez donner à votre existence.



Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire : à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

« Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Jean-François Richard comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://ateliercoloressence.fr/>.

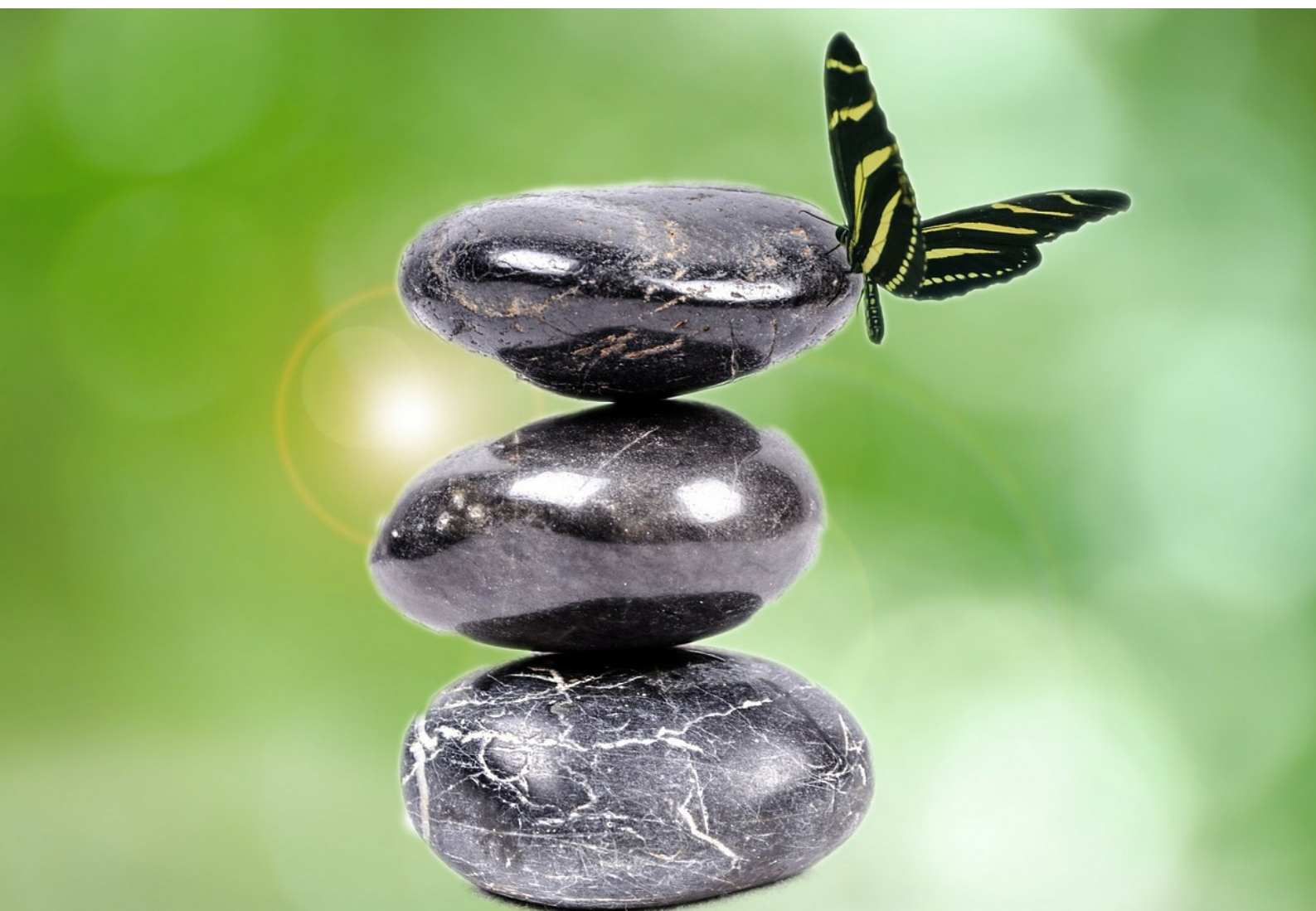
« N'attendez-plus, la solution est en vous » par Jean-François Richard est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de *l'offrir en cadeau* à qui vous le souhaitez.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0.



Jean-François RICHARD - Art thérapeute analyste



Jean-François RICHARD - Art thérapeute analyste

07 71 01 81 89 - 04 77 83 61 99

4 hameau la Bourdinière 42800 SAINT MARTIN LA PLAINE

ateliercolorescence@gmail.com - www.ateliercolorescence.fr