

## Séance 3

*Un petit garçon avait soigneusement chargé des paniers sur un âne pour effectuer une livraison de légumes. Mais l'âne n'était pas d'humeur à bouger. Le garçon a commencé à s'énerver. Debout devant l'âne, ils s'est mis à crier en tirant de toutes ses forces sur la longe. L'âne résistait en plantant ses sabots dans le sol de plus en plus fermement. Ce bras de fer aurait pu durer longtemps sans l'arrivée du grand-père, attiré dehors par les cris. Doucement, il prit la longe et suggéra : « Quand il se braque, essaie plutôt de cette manière : tiens la longe sans serrer. Mets-toi tout près de lui et regarde la route dans la direction où tu veux aller et ensuite attends. » Ainsi accompagné, au bout d'un moment, l'âne se mit en route.*

En cherchant à forcer les choses lorsqu'elles résistent, comme un âne entêté, on peut parfois aggraver les situations. Cela risque de fermer l'esprit et de bloquer les pensées créatives, en nous faisant tourner en cercles de plus en plus étroits et épuisants. Une conscience claire et créative se développe plus facilement dans un esprit ouvert et ludique.

L'état d'esprit dans lequel on fait quelque chose est souvent aussi important que l'action elle-même. Quand on fait quelque chose de manière négative ou critique, quand on pense trop, qu'on s'inquiète ou qu'on accomplit une tâche en serrant les dents, on active dans l'esprit un système d'aversion qui rétrécit le champ de vision sur la vie. On devient plus angoissé, moins flexible et moins créatif (p.ex. Friedman et Förster, 2001). Le monde semble présenter de moins en moins d'alternatives quelle que soit la réalité. Il en résulte une démobilité à long terme. Si en revanche, on accomplit la même action dans un esprit ouvert et accueillant, on active le système d'approche et augmente les chances de mener une vie plus riche, chaleureuse, flexible et créative.

La méditation permet d'incliner l'esprit vers cette direction en promouvant 7 attitudes de base soient le non-jugement, la patience, l'esprit du débutant (la curiosité), la confiance, l'acceptation, le lâcher prise et le non-effort.

Cette séance s'appuie sur les semaines précédentes et présente une série d'étirements en pleine conscience. Ces mouvements nous amènent à rencontrer nos limites physiques et mentales ainsi que nos réactions lorsqu'on les atteint. Ils permettent de prendre conscience du degré de frustration, de tension ou de découragement avec lequel on réagit lorsque les choses ne tournent pas comme on le voudrait. Le corps, sensible aux sentiments déstabilisants qui surgissent lorsqu'on se laisse trop accaparer par nos objectifs, constitue en cela un système d'alarme précoce très puissant et très efficace, qui lorsqu'on en perçoit les signaux, permet d'éviter de se laisser entraîner dans des cercles vicieux d'amertume, de découragement, de stress chronique et d'épuisement.

### **Exercices de la semaine :**

- Environ 12 minutes pour l'exercice des mouvements en pleine conscience (vidéo sur YouTube) puis 8 minutes pour la méditation de la respiration et du corps (audio sur le site [www.psychopap.com](http://www.psychopap.com))
- 3 minutes d'espace de respiration : 2 fois par jour
- Un pas de côté pour vous détacher de vos habitudes : regardez la télévision/ naviguez sur internet/écoutez la radio en pleine conscience un jour cette semaine (choisissez les émissions qui vous intéressent/plaisent vraiment et éteignez consciemment la TV/l'ordinateur/la radio entre les émissions/lecture des sites sélectionné-e-s. Vous pourrez alors choisir de faire une autre activité nourrissante comme lire un livre ou un journal, appeler un ami ou un membre de la famille, faire du jardinage, danser, méditer etc....

Friedman, R. S., & Förster, J. (2001). The effects of promotion and prevention cues on creativity. *Journal of personality and social psychology*, 81(6), 1001.