

Les cinq clefs de la sérénité d'après Christophe André



La sérénité est une émotion agréable de basse intensité. Elle correspond à un état d'apaisement intérieur et d'harmonie avec l'extérieur, à un sentiment de calme. La personne sereine se sent confiante, en lien avec le monde. Elle a l'impression d'avoir trouvé sa place. Sa vie est cohérente.

La sérénité ne s'éprouve pas de manière continue et permanente. Ce n'est pas le but recherché. Le but est d'essayer d'augmenter la fréquence de ses apparitions, de les faire durer et de les savourer le plus possible.

Différentes techniques permettent d'y parvenir : la méditation, la pleine conscience, la prière, la réflexion philosophique sur le sens de la vie, le lâcher-prise. Et ce qui favorise réellement la sérénité est le fait de se poser ; de cesser d'agir, de vouloir et de courir. Etre dans une présence attentive et respectueuse du monde.

La sérénité permet de garder intacte notre capacité à nous indigner et à nous révolter, mais de la manière la plus efficace et adaptée possible.

Les cinq clefs :

Accepter ses émotions : leur laisser un espace et plutôt dire OUI à ce qui est.

Pratiquer l'autocompassion : cesser de se juger, de se coller des étiquettes et simplement s'accepter le cœur grand ouvert. Mieux nous nous traitons, mieux nous traitons les autres et plus la vie a de sens.

Remercier les autres : exprimer sa gratitude, dire merci, un vrai merci.

Vivre en pleine conscience : être le plus souvent possible concentré sur l'activité en cours et prendre le temps de pratiquer la pleine conscience quotidiennement. Ressentir son corps, être attentif au souffle, marcher en pleine conscience, manger en pleine conscience ...

Se relier à la nature : se sentir connecté au monde qui nous entoure.



Et la sérénité s'installera petit à petit dans votre vie ...