

## En ce temps de confinement

En premier lieu, j'espère que vous et vos proches n'êtes pas touchés durement par le virus.

En second lieu, voici quelques éléments qui, je l'espère, pourront rendre votre vécu de cette difficile période moins anxiogène, plus confortable, plus apaisé, plus léger.

Tout d'abord, voici quelques conseils que j'ai regroupés à partir de ceux donnés par les docteurs Christophe André et Christophe Fauré.



*Le Professeur Richard Davidson - connu pour ses travaux en neuroscience en relation avec la méditation et la Pleine Conscience - a identifié quatre composantes qui contribuent au bien-être psychologique.*

*Il affirme que le bien-être psychologique est une capacité, une compétence de notre être qu'il est possible de développer consciemment, délibérément en l'exerçant régulièrement.*

*C'est une démarche qui demande du temps et de la constance dans sa mise en œuvre mais de réels résultats émergent à l'issue de ce travail sur soi. La régularité et une certaine dose de discipline sont donc essentielles. Cela ne sera pas sans vous rappeler ce que je dis très souvent en séance ...*

*Ces quatre composantes sont :*

- *Un sentiment de connexion : à nous-même et aux autres. Restons conscients de ce qui se passe en nous et restons en lien avec les autres. Nous avons la chance d'avoir beaucoup de moyens de communication à notre disposition alors profitons-en ! Téléphonons, il est important de parler pour les personnes qui se trouvent seules chez elle. Proposons des moments de partage en vidéo aux membres de notre famille, aux ami(e)s, ... Les idées ne manquent pas. Tout ceci dans un élan de gentillesse empli d'empathie, de compassion, de bienveillance.*

- *La capacité d'introspection sans jugement : accueillons avec douceur et bienveillance ce qui se passe en nous. Demeurons un bon compagnon vis-à-vis de nous-même, ce bon compagnon si cher à la sophrologie. Et cherchons à nous comprendre, à tendre vers le meilleur de nous-même, à œuvrer à développer une conscience de soi la plus positive possible.*
- *L'attention : « Un esprit qui erre est un esprit malheureux » disent des chercheurs de l'université d'Harvard. L'attention, c'est développer la conscience de ce qui se passe en soi et de ce qui se passe à l'extérieur de soi. Il est possible de se poser ces questions régulièrement :*
  - *Que suis-je en train de faire à cet instant ?*
  - *Où est mon esprit à cet instant – focalisé sur ce que je fais ou gambade-t-il ailleurs, sans que j'en ai conscience ?*
- *Le sens de notre vie : efforçons-nous à trouver un sens à notre vie. Donnons-nous des buts (petits ou grands) qui ont du sens pour nous et alignons nos actes, nos pensées et nos paroles en fonction de ces directions. Mettons de la cohérence dans notre vie.*

*Quant à Christophe André, ses conseils vont – bien évidemment – vers la pratique de la méditation.*



*En effet, la méditation nous aide à ne pas laisser les inquiétudes nous emporter à l'opposé de l'instant présent, dans un futur cauchemardé qui ne correspond pas à la réalité.*

*La méditation, peut se pratiquer partout et n'importe quand. Une chance ! Il est même possible de s'y mettre en famille.*

*Christophe André conseille de pratiquer cinq à dix minutes le matin et de recommencer plusieurs fois dans la journée pendant quelques minutes. Une pratique plus longue (au moins vingt minutes) si nous sommes entraînés et le pouvons est la bienvenue également.*

*La crise actuelle peut nous offrir la possibilité d'un rééquilibrage entre le monde extérieur et notre monde intérieur. Notre société de l'externalisation nous amène à penser que les sources de nos souffrances sont extérieures à nous-même et que les solutions pour se consoler sont aussi extérieures (manger, acheter ...). Elle nous fait négliger nos ressources intérieures et les ressources immatérielles que sont le lien social, la nature, la contemplation. Etant confinés, nous pouvons nous connecter à ces ressources intérieures et immatérielles. Nous retrouvons là le sentiment de connexion évoqué ci-dessus.*

*Pour conclure, la vie ordinaire dans notre société est bonne et nous ne savions pas le voir : pouvoir circuler librement, partir en week-end et en vacances quand nous en avons envie, voir les gens que nous aimons autant que nous le souhaitons, aller au restaurant pour changer un peu, etc. ... Vivre la perte de ces libertés provoque un changement important.*

*Nous pouvons espérer que cela nous permette d'acquérir une nouvelle sagesse : arrêter de toujours vouloir plus et simplement savourer ce que nous avons déjà.*

Cette espérance est traduite humoristiquement sur ce petit dessin :



Quant à la pratique qui est essentielle en cette période, voici un lien vers « PREZENS, pour se connecter à ses ressources » créé par l'association Emergences que j'affectionne particulièrement. Vous y trouverez des méditations gratuites accessibles tout au long de la journée, méditations guidées par différentes personnes spécialistes du sujet.

A banner with a light blue and white background featuring clouds. On the left is a red square logo with a white icon of a person in a meditative pose and the word "presence" below it. To the right, the text "MÉDITATIONS EN LIVE GRATUITES" is written in red. Below that, "PROGRAMME QUOTIDIEN" is written in red, followed by a list of activities in red: "6h30 - réveil matinal", "8h - réveil en douceur", "10h - matin serein", "12h - midi en conscience", "18h30 - conversation et pratique", and "21h - méditations parentales".

Le lien vers Présence :

<https://www.facebook.com/presencesolidaire>

Le lien vers l'association :

<https://www.facebook.com/emergences>

Vous y trouverez également un échange inspirant chaque soir dirigé par Ilios Kotsou.

Et humblement, voici un lien vers une méditation que j'ai moi-même enregistrée, intitulée « Un espace bienveillant » :

<https://www.dropbox.com/sh/vekergpsxlht3f/AACbX-VoCAvud35Fno7P3rMca?dl=0>

Si vous souhaitez recevoir les liens vers les prochaines méditations et si cela n'est pas déjà le cas, je vous propose de me le faire savoir par retour de mail.

Bonnes pratiques et beaucoup de santé à vous toutes et tous.

Isabelle Thommeret

