Jean-Christophe **Dulot**

APAISER le mental

Acceptation
Pardon
Attention
Ikigai
Stabilité
Energie
Reconnexion

jouvence EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

La Performance : desserrer les freins, booster les ressources, Denis Inkei

Rêves et intuition, Mireille Rosselet-Capt

Enfin libre d'être soi-même !, Evelyne Faniel et Christian Junod

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
E-mail : info@editions-jouvence.com
Site Internet : www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018
ISBN : 978-2-88953-028-1

Couverture : Frank Pitel [grad-design.fr]
Maquette intérieure : Virginie Cauchy
Mise en pages : Morgane Postaire

Crédits illustrations : couverture : AdobeStock / ©diamondtetra (pictogrammes), AdobeStock © Freepik (fond), intérieurs : AdobeStock / © Freepik (fond), Dribble.com / © robin-kylander (pictogrammes), © llhedgehogll
Illustrations des pages 7 et 34 : Aurélie Calva

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 5

1. L'acceptation 11

1 • Une vision de l'acceptation 11
2 • Zoom sur un besoin : la légèreté 19
3 • Zoom sur un frein : « Sois parfait » 24
4 • Zoom sur une technique : l'EFT 32
5 • Cas pratique 38

2. Le pardon 43

1 • Une vision du pardon 43
2 • Zoom sur un besoin : l'expression 49
3 • Zoom sur un frein : les attentes 52
4 • Zoom sur une technique : Ho'oponopono 59
5 • Cas pratique 63

3. L'attention 71

1 • Une vision de l'attention 71
2 • Zoom sur un besoin : la reconnaissance 75
3 • Zoom sur un frein : l'attention inappropriée 78
4 • Zoom sur une technique : la respiration 82
5 • Cas pratique 87

4. L'Ikigai 91

1 • Une vision d'Ikigai 91
2 • Zoom sur un besoin : se relier 98
3 • Zoom sur un frein : l'anxiété 101
4 • Zoom sur une technique : la visualisation 108
5 • Cas pratique 111

5. La stabilité 119
1 • Une vision de la stabilité 119
2 • Zoom sur un besoin : la liberté 122
3 • Zoom sur un frein : la culpabilité 127
4 • Zoom sur une technique : la méditation 137
5 • Cas pratique 143

6. L'énergie 147
1 • Une vision de l'énergie 147
2 • Zoom sur un besoin : la vitalité 153
3 • Zoom sur un frein : la maladie 156
4 • Zoom sur une technique : postures d'énergie 166
5 • Cas pratique 172

7. La reconnexion 175
1 • Une vision de la reconnexion 175
2 • Zoom sur un besoin : la joie 181
3 • Zoom sur un frein : la rancœur 185
4 • Zoom sur une technique :
psychologie positive et affirmations 190
5 • Cas pratique 195

Conclusion 199

Bibliographie 201

Ressources 203

Introduction

Faites-vous partie de ces personnes qui ruminent, qui ont la sensation d'avoir un petit vélo dans la tête ou l'impression de rester bloquées dans leur mental ?

Nous avons besoin de notre mental pour agir, prendre des décisions, réfléchir, trouver des solutions… mais parfois, nous restons bloqués là-haut et cela nous épuise. Dans ces moments-là, nous pouvons avoir tendance à tourner en boucle ou à être à l'arrêt tout en dépensant beaucoup d'énergie.
Bien évidemment, cela a des conséquences sur notre niveau de vitalité, sur notre sommeil, sur notre santé et sur toutes les pensées que nous nourrissons sur nous-mêmes.
Nous avons certes besoin de notre mental, mais lorsque l'excès de réflexions et de pensées nous empêche de prendre des décisions et de passer à l'action, nous risquons de piétiner et de vivre des sensations douloureuses.

Peut-être vous demandez-vous de qui nous parlons quand nous évoquons le mental ?
Pour faire simple, disons qu'il représente les petites voix qui alimentent nos pensées. **Toutes nos voix sont des parts de nous qui s'expriment, qui signifient une part de notre vérité et de notre construction.** Elles font partie de nous, c'est pourquoi nous apprendrons à les voir et à les accueillir, puis parfois à leur faire de la place et parfois à leur dire « stop ».

Le but de ce livre est de vous aider à apaiser votre mental et à avoir un esprit plus clair pour rester, autant que possible, stable et détendu face aux situations perturbantes de la vie.

Mode d'emploi

À travers ce livre, l'auteur vous propose un parcours en sept étapes qui va vous aider à apaiser votre mental par une méthode simple et pratique. Pour cela, nous allons suivre le chemin et développer quelques qualités que nous retrouvons dans l'acronyme « APAISER » :

Acceptation ;
Pardon ;
Attention ;
Ikigai ;
Stabilité ;
Énergie ;
Reconnexion.

À chaque étape, nous ferons…

- Un zoom sur un **besoin** du mental.
- Un zoom sur un **frein** à la paix du mental.
- Un zoom sur une **technique.**
- Un point avec des **cas pratiques.**

Chaque étape comprend trois parties qui nous aideront à garder le CAP :

la connaissance : aspects conceptuels du thème abordé et les différentes sources d'inspiration ;

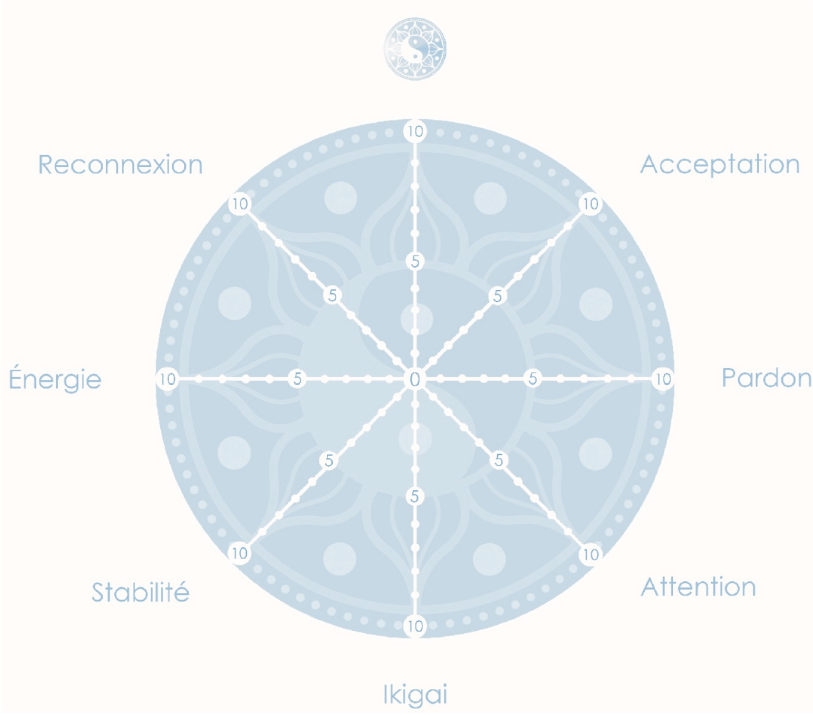
l'analyse : des pistes de réflexion, des exemples, des cas concrets et des questions pour découvrir nos fonctionnements et pour sélectionner ce que nous souhaitons garder et ce que nous avons envie de laisser aller ;

la pratique : un programme d'entraînement guidé avec des protocoles (EFT, Ho'oponopono, affirmations, visualisations, auto-massages…) pour expérimenter et nous libérer de nos freins.

Vous sentez-vous prêt à cheminer ?

« La roue de l'apaisement » va vous permettre de voir l'évolution sur ce chemin. Au milieu de chaque étape, il vous sera demandé d'évaluer, entre 0 et 10, où vous en êtes du thème abordé. À la fin de chaque étape, après vos pratiques, ou bien à la fin du livre, vous pourrez refaire un point et voir votre évolution.

La roue de l'apaisement



Ouverture

Dans ce parcours pour apaiser le mental, celui-ci risque de traverser des zones de turbulences. Je vous invite à aborder ce chemin avec un esprit de découverte et de curiosité, en acceptant de laisser remonter des sensations inconfortables pour mieux vous en libérer. Au final, vous serez guidé pour choisir ce que vous souhaitez conserver et ce sur quoi vous souhaitez lâcher prise pour garder en ligne de mire l'idée de se reconnecter à soi et de vivre en joie.

« Il est temps pour vous de créer un espace de paix, d'enthousiasme et de joie. »

Louise Hay

1

L'acceptation

Une vision de l'acceptation

Dans cette étape, nous verrons combien il est important de nous accepter pour pouvoir devenir la personne que nous souhaitons être.
Nous pouvons nous poser un instant et nous demander : « Qu'est-ce que j'aimerais être ? Qui est-ce que je voudrais être ? »

Bien sûr, de nombreux messages entendus dans notre enfance ont laissé des empreintes, des pensées limitantes et des freins dans notre esprit. Du coup, bien souvent, nous avons tellement de mal à nous accepter dans nos fonctionnements que nous en sommes devenus exigeants envers nous et parfois même envers les autres. En acceptant les parties de nous les plus inconfortables, nous emprunterons **la voie du lâcher-prise** et notre vie reprendra ce que nous avons perdu en chemin : un goût de légèreté.

Nous verrons aussi **qu'accepter n'est pas renoncer,** que c'est une manière de dire « oui » à ce qui se produit dans notre vie tout en ayant le pouvoir de changer tout ce sur quoi nous pouvons agir. Par exemple : nous pouvons accepter de vieillir tout en posant des

actions pour vieillir dans les meilleures conditions possible (en faisant un peu de sport par exemple, en ayant une alimentation saine, en prenant soin de notre corps… et de nos pensées).

Les textes des traditions orientales nous ramènent régulièrement à la notion d'impermanence. **En acceptant que tout ce que nous vivons est temporaire** et en cessant de nous accrocher à des schémas qui ne fonctionnent plus pour nous, nous gagnerons en sagesse et nous pourrons vivre pleinement chaque instant de notre vie quelles que soient les circonstances.

Qu'est-ce que l'acceptation ? Comment y parvenir, la travailler, s'y entraîner ? C'est ce que je vous invite à découvrir dans cette première étape, maintenant, pas à pas.

« L'acceptation est le fruit d'un entraînement. »
Enseignement bouddhiste

Accepter ce qui est

Imaginez…

- Quelqu'un vous coupe la route en voiture et continue son chemin comme si de rien n'était.
- Votre frère ou votre sœur ne vous donne plus de nouvelles depuis six mois.
- Votre supérieur continue à vous dénigrer.
- Vous êtes convoqué par la directrice de l'école pour une incivilité de votre enfant.
- Vous vous êtes emporté et vous êtes fâché avec une amie proche.

Ne vous arrive-t-il pas, dans ces cas-là, de vouloir que les choses soient différentes et/ou que l'autre agisse différemment ?
Et pourtant, c'est là, c'est fait, il a dit ou a agi comme cela. C'est là, c'est comme ça et, que vous le vouliez ou non, ça s'est passé.

Comment pouvons-nous faire face à ce qui est là, puisque c'est là ?
La meilleure réponse pour faire face aux situations qui nous font vivre des émotions douloureuses, c'est **l'acceptation.**

Accepter ne signifie pas « ne rien faire ». Accepter, c'est pouvoir se dire « Oui, il vient de se passer ça, c'est comme ça, dans le moment présent » … et, c'est avoir la capacité de se dire « Non, ça ne va pas continuer car j'ai les moyens d'agir ».
Dans le « ça ne va pas continuer », il y a toutes les émotions et sensations désagréables que nous vivons à chaque fois que la situation se reproduit, il y a toutes les pensées dans lesquelles nous partons et celles dont nous avons du mal à nous défaire. Alors, oui, ce qui est là nous fait réagir et nous entraîne dans notre mental et, oui, nous avons les moyens d'agir pour écourter ce moment où le fait de nous laisser emporter génère de l'inconfort et des sensations désagréables.

Dans la philosophie chinoise, il est question de « Wu Wei », dont la traduction de ce concept taoïste se rapproche du « non agir ». Ce terme n'a rien à voir avec le renoncement, le laisser-faire ou l'indifférence, mais plutôt avec « accepter ce qui est ». Car le taoïsme ne prêche pas l'insouciance mais **l'engagement total des êtres dans la vie.**
Dans son expression la plus simple, Wu Wei c'est un état d'esprit par lequel on évite les frictions et leurs suites inévitables. C'est aussi la doctrine du détachement, de la tolérance intuitive et de la souplesse. Le Wu Wei nous invite à être à l'écoute de nos sens, à être centrés et présents à ce qui se passe.

Quelle énergie nous perdons lorsque nous cherchons à lutter face à ce qui est déjà là ! Alors, n'oubliez pas :
• quand vous n'acceptez pas ce qui se passe, vous rajoutez de la souffrance à la souffrance ;
• quand vous n'acceptez pas ce qui est là, vous vous placez en mode rebelle, vous résistez à ce qui est là. Et, comme dit la maxime : « Tout ce à quoi je résiste, persiste ».

« Vouloir éviter l'inévitable,
n'est-ce pas augmenter la douleur ? »
Tchouang-Tseu

S'accepter, soi

L'autre facette de l'acceptation est **l'acceptation de soi.**

Un des plus grands défis que nous ayons à relever est de nous accepter et de nous aimer nous-mêmes.
Pour la plupart d'entre nous, nous n'avons pas appris à nous aimer et nous accepter. Nos parents ne savaient pas forcément comment faire. Ils ont appris de leurs parents qui ont appris de leurs propres parents et, à l'époque, le rayon « développement personnel » dans les librairies n'était pas aussi fourni qu'aujourd'hui.
Le regretté Guy Corneau disait : « Nous nous regardons comme nous ont regardés nos parents ». Il en est de même avec l'amour et l'acceptation.
De plus, combien d'entre nous avons entendu : « C'est égoïste de s'aimer soi-même » ! Alors cet amour, il a bien fallu le trouver quelque part et, bien souvent, nous sommes allés le chercher dans le regard de l'autre. Nous avons laissé à l'autre la validation de qui nous sommes. C'est dans le regard de l'autre que s'est construite notre estime… ou pas.

Et si je n'y arrive pas ?

Si vous n'arrivez pas à accepter ce qui se passe en vous (tensions, émotions, pensées…), alors vous avez à **accueillir cette part de vous qui n'accepte pas.**
C'est le cas, par exemple, lorsque nous vivons des moments d'impuissance : dans l'instant, il nous est impossible d'accepter que nous vivons de l'impuissance.

Si vous n'arrivez pas à accepter ce qui se passe en vous, essayez d'accepter que vous en soyez là… pour l'instant.
Personnellement, cela m'est arrivé souvent de me sentir incapable de répondre à des situations comme je l'aurais souhaité, de me traiter de tous les noms et de me dire : « Pfff, tu en es encore là après tout le travail que tu as fait sur toi ? »
Ça peut porter à sourire non ? Que feriez-vous si un ami disait cela ? Et bien vous pourriez lui dire : « Mais non, regarde bien, ça va… etc. » ou vous pourriez lui dire : « OK, je vois que cela n'a pas l'air simple pour toi cette situation, mais pourrais-tu t'accueillir dans ce que cela te fait vivre ? Et pourrais-tu accepter d'en être là pour l'instant ? »
Soyez votre propre ami, dites à vous-même ce que vous pourriez dire à une personne proche pour la soutenir avec force et douceur.

Une acceptation biaisée

Il m'arrive de voir des personnes en séance qui, une fois qu'elles ont énoncé un problème dans leur vie, disent : « Oh mais ce n'est pas grave, il faut rester positif ». Cette phrase-là les coupe de leur ressenti et de leur problème, ce n'est pas une manière de l'accueillir mais plutôt de le fuir.

C'est comme si la personne ne voulait plus avoir à vivre cette émotion douloureuse, comme si c'était une manière de l'éloigner, de la mettre à distance.
Si vous ne traitez pas les situations quand elles se présentent et si vous ne prenez pas le temps de voir et de ressentir ce que cela provoque en vous, vous les vivrez et revivrez sans cesse, jusqu'à ce que la vie vous envoie un signal plus fort.

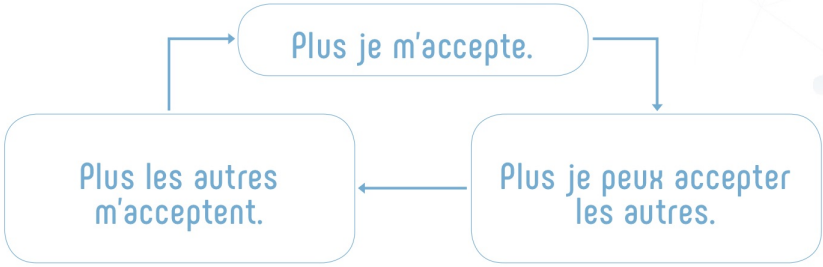
En bref, plus vous tentez de contourner ce qui se présente, plus vous allez vers de grandes insatisfactions.

Lutter ou accepter ?

Lorsque nous voulons transformer un de nos fonctionnements, et il est plus sage de vouloir se changer soi puisque nous ne pouvons pas changer les autres, la première étape consiste à **nous accepter dans notre émotion et dans notre réaction.** Accepter que notre fonctionnement ne soit pas notre préférence et que nous ayons les moyens de modifier quelque chose en nous qui nous permettra de vivre les choses de manière différente lorsque telle ou telle situation se représentera.
Même si nous n'avons pas les moyens d'empêcher que quelqu'un nous dise du mal, nous avons les moyens de changer notre perception.

Pour conclure, terminons avec une interprétation du triangle de la vie de Lise Bourbeau : plus je m'accepte, plus il me sera facile d'accepter les autres, plus les autres m'accepteront.

« S'approuver et s'accepter sont les clés d'une évolution positive. »
Louise Hay



Regards

Prenez une ou deux respirations et…

• Quelle **situation** n'arrivez-vous pas à accepter ?

.....

.....

.....

• De quoi jugez-vous **la personne** impliquée ?

.....

.....

.....

• De quoi **vous jugez-vous ?**

.....

.....

.....

• Pensez-vous que vous pourriez accepter la situation ? Si oui, de quoi auriez-vous **besoin** si la situation se représentait ?

.....

.....

.....