
La culture des états intérieurs bienfaisants



Une audio-culture de l'humain en soi

Jean-Luc Berger
www.insight-mediations.com

Sommaire

Sommaire.....	2
Introduction : « <i>comment ça va ?</i> ».....	4
Une culture d'états favorables à notre humanité.....	5
Citation fondatrice.....	6
Nos besoins essentiels sont de possibles jardins.....	7
Les quatre jardins.....	8
États et besoins.....	9
Les états subis et les états choisis.....	10
Jardiner notre cerveau.....	11
Plasticité cérébrale.....	12
Que fait un jardinier ?.....	13
Comment jardiner notre cerveau?.....	14
Un schéma explicatif... ..	18
Trouver sa voix.....	19
Exemple d'audio-guide.....	20
Pour se faire un audio-guide.....	25
Un processus de recherche et de progrès.....	27
Silence ! Ca pousse... ..	27
Comment écouter notre audio-guide ?	28
Le travail de changement d'état.....	29
Être un bon pédagogue pour soi-même.....	32
Le temps de la croissance.....	33
Postface.....	34
Notes et références.....	35

Résumé

« La culture des états intérieurs bienfaisants »
De quoi s'agit-il ?

De s'orienter à la fois vers un mieux être
et un meilleur sens pour nos vies

Il s'agit...

- D'une **culture** : une activité récurrente qui suscite et accompagne un processus de croissance
- **d'états** : d'ensembles complexes et mouvants de ressentis et de dispositions de notre sensibilité comme de notre mental
- **intérieurs** : en nous, c'est-à-dire à la fois dans notre corps et notre cerveau
- **bienfaisants** : orientés vers un mieux ou un bien, autant pour soi-même que pour autrui

Par le moyen...

d'un parcours audio-guidé,
adapté à soi-même,
induisant des états choisis sous la forme de connexions
neuronales entretenues au fil des jours.
Dans l'intention de les rendre accessibles quand le
besoin s'en fait sentir¹.

Introduction

Nous vivons dans un monde qui n'est pas apaisé.
Nous aimerions qu'il change, qu'il puisse évoluer vers de meilleures conditions de vie à la fois pour nous-mêmes, nos proches, nos enfants et aussi l'humanité entière.
Il y a beaucoup à faire pour cela, la tâche est immense et peut nous laisser dans un sentiment d'impuissance.
Pourtant des changements nous sont accessibles en particulier à notre propre échelle.
Une phrase de Gandhi est souvent citée à ce propos :
« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde ».
Cette proposition semble bonne et désirable.
En même temps la façon de s'y prendre concrètement n'est pas évidente.
Ce document est donc une proposition pour de petits pas vers un mieux-être par un travail sur soi permettant un apaisement intérieur.
C'est une méthode de transformation personnelle qui s'apparente à de la méditation.
C'est, plus précisément, une façon de cultiver de bonnes choses en soi comme on cultive de bonnes plantes dans un jardin ou comme on trace lentement de nouveaux chemins dans un territoire difficile d'accès.
C'est une forme d'apprentissage pour nous permettre de passer plus aisément de nos états négatifs et subis vers ce qu'ils recherchent au fond : des états choisis parce que bienfaisants pour nous-mêmes comme pour autrui.

Une culture d'états favorables à notre humanité

« L'homme est composé d'énergies (biologiques et psychiques) qui ne sont pas immédiatement humaines mais qui ont à le devenir. »

Pierre Ganne

Nos gènes ne déterminent pas notre humanité : ils la permettent seulement.

Sur cette base génétique, nous sommes devenus humains par la transmission d'une culture, par nos parents et nos éducateurs². Cette œuvre en nous reste inachevée : nous sommes et restons dans une certaine immaturité humaine. Chacun d'entre nous peut choisir de prendre le relais vers plus d'humanité, à la fois pour son propre bénéfice comme pour celui d'autrui. Mais, pratiquement, comment progresser ?

Nous pouvons facilement identifier des postures et des actes plus humains que d'autres. Ils conditionnent notre propre bonheur et celui des personnes que nous côtoyons. Respect, prudence, justice, douceur, tolérance, compassion, fidélité, courage, fraternité, ces vertus humaines bien connues nous pouvons les décrire, les penser, les vouloir et les désirer. Mais, nous le savons bien, cela ne suffira pas pour que nous puissions les incarner, surtout dans les situations difficiles. Les états de stress, de peur et de frustration nous révèlent bien souvent que ce meilleur de l'humain a vite fait de nous échapper pour laisser place à des conduites dommageables.

Certains états intérieurs comme le calme, la confiance, la capacité d'attention à soi-même comme à autrui sont nécessaires pour la mise en œuvre de conduites humaines dans les situations critiques que nous avons tous à traverser.

Ce livret propose une façon parmi d'autres de cultiver ces états bienfaisants, une façon de travailler sur soi pour mieux vivre sa vie et favoriser la croissance de nos dispositions humaines.

Citation fondatrice

Voici un passage du journal de Etty Hillesum, une jeune femme juive vivant à Amsterdam en 1942 et décédée à Auschwitz en 1943³ :

« Notre unique obligation morale est de défricher en nous de vastes clairières de paix et de les étendre de proche en proche jusqu'à ce que cette paix irradie vers les autres.

Et plus il y aura de paix dans les êtres, plus il y en aura aussi dans ce monde en ébullition. »

29 septembre 1942

Reprenons quelques points clés de ce texte.

« Défricher en nous de vastes clairières de paix. »

Il est question de défrichage : une activité qui consiste à retirer des plantes préexistantes, non choisies, pour faire de la place à d'autres que l'on désire cultiver dans l'espace ainsi dégagé.

La plante choisie est ici la paix intérieure. Elle est présentée comme la plus nécessaire et doit être établie dans de vastes espaces.

« Unique obligation morale... »

Il s'agit là d'une responsabilité : cette paix dont notre humanité a besoin dépend d'une activité intérieure qui peut être décidée et mise en œuvre par chacun d'entre-nous. Ce faisant, nous assumons la tâche de notre propre humanisation.

«...défricher...de proche en proche...»

Il ne s'agit pas du simple travail d'un jour.

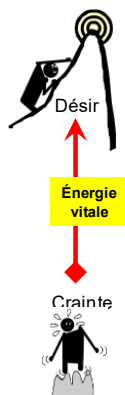
Un défrichage à étendre et à entretenir quotidiennement. Car les ronces et les buissons repoussent sans cesse du fait de nos conditionnements.

C'est ainsi que ce texte nous met sur la piste d'une métaphore qui est le fil directeur de ce livret :

le soin de l'humain en soi est comme la culture d'un jardin.

Nos besoins essentiels sont de possibles jardins

Dans notre vie, il y a d'abord la terre sauvage de nos désirs et de nos peurs... Une terre que le monde extérieur ne peut immédiatement satisfaire ou rassurer.



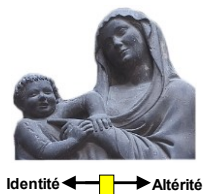
Autour d'un premier axe désir - crainte s'oriente spontanément toute notre existence.

A la base se trouve notre besoin le plus essentiel de tous : éprouver une sécurité suffisante pour pouvoir exister sans menace vitale. Sinon nous sommes rapidement envahis par la peur et l'angoisse, des états très pénibles à vivre.

Donc nous avons tout d'abord un besoin de vivre en paix ...*mais pas trop pourtant, sinon vient l'ennui...*

Car, à partir de là, nous avons besoin d'explorer, d'être stimulé, d'exercer une activité gratifiante...

qui ne mette pas trop en péril toutefois la sécurité précédente.



Un autre phénomène central autour duquel s'oriente toute notre existence est la tension entre nous-mêmes et autrui. Nous pouvons sur ce nouvel axe identifier deux autres besoins essentiels en interaction permanente : d'un côté, le besoin de

développer notre identité et de l'autre, le besoin de relations positives avec autrui ou besoin d'altérité.

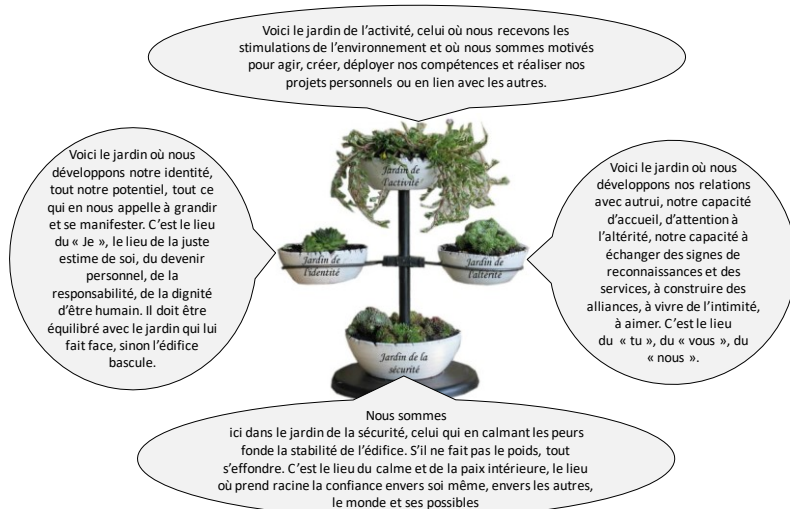
Dans ces 4 domaines : sécurité, activité, identité, altérité, nous sommes donc comme une terre en attente de satisfactions. Il se peut qu'elle soit souvent pleine de frustrations. Nous n'avons qu'un pouvoir limité sur notre environnement mais un pouvoir important, souvent sous estimé, sur l'état de notre terre intérieure. Serait-il possible de la cultiver pour plus de satisfactions ? Il s'agirait de passer d'une terre en friche vers des jardins intérieurs dont les fleurs et les fruits répondraient à nos

attentes profondes dans ces quatre champs.
Nous allons donc nous intéresser au possible de ces quatre jardins...

Les quatre jardins

Les besoins essentiels que nous venons d'identifier sont quatre pôles qui orientent notre énergie et nos motivations. Ils sont en tension deux à deux et un équilibre est à trouver pour que chacun soit pris en compte sans l'être au détriment des autres. Pour illustrer la métaphore des jardins, nous pouvons les représenter sous la forme de quatre coupes où des plantes peuvent pousser. On trouve tout en bas, une coupe plus large et plus lourde que les autres dans laquelle s'enracine un axe autour duquel s'équilibrent trois jardins suspendus.

Ce jardin d'en bas accueille les plantes qui **nourrissent en nous le sentiment de sécurité intérieure**. C'est le plus fondamental : s'il est trop léger, en particulier par rapport à celui de l'activité, la stabilité de l'ensemble s'en trouvera menacée. Par ailleurs les deux coupes de l'identité et de l'altérité se trouvent en équilibre sur un axe horizontal pour traduire le fait que ces deux jardins doivent être cultivés simultanément et à part égale.



États et besoins

Précisons ce que nous allons cultiver dans nos jardins.

Nous avons parlé d'états intérieurs bienfaisants.

Plus généralement, qu'est-ce qu'un état ?

Du point de vue de l'étymologie ce mot vient du latin « *status* » et de « *estate* » : la façon de se tenir, la situation présente (ex : être couché, être debout), la manière d'être - physique ou mentale - dans le présent.

Exemples : être en bon ou mauvais état, en état de conscience ou d'inconscience.

Nous le prendrons donc au sens d'une disposition intérieure de notre sensibilité et de notre esprit qui peut être identifiée, nommée, à partir d'un certain nombre de caractéristiques observables et ressenties. C'est une disposition à la fois du corps et du mental. C'est un "état d'âme", un vécu, fait à la fois de sentiments intérieurs et de ressentis corporels.

Il y a des états que nous éprouvons comme pénibles et négatifs et d'autres comme positifs et bienfaisants. C'est qu'il y a un lien entre nos états intérieurs et le niveau de satisfaction de nos besoins essentiels :

- Les états négatifs sont ressentis comme pénibles car ils correspondent à la frustration de ces besoins. Ils en sont les ambassadeurs.
- Les états positifs sont bienfaisants car ils traduisent la satisfaction de ces besoins.

Dans chaque domaine de nos besoins essentiels, dans chaque jardin, nous pouvons identifier des états vécus comme négatifs. Ils sont les messagers de nos aspirations profondes, leur présence nous signifie ce qui nous manque dans chaque domaine de nos besoins essentiels. Plutôt que de les réprimer, nous allons les accueillir et les considérer pour prendre conscience des états bienfaisants auxquels ils aspirent, si chacun de ces besoins pouvait être comblé.

Chaque état vécu de façon pénible est comme une part de nous-même qui aspire à être comblée pour vivre un état désiré.

C'est un bon exercice que d'écouter ce qui est ainsi désiré dans les quatre domaines de nos besoins essentiels.

Qu'est-ce que je désire vivre en termes de sécurité intérieure ?

Qu'est-ce que je recherche pour grandir en mon identité ? Qu'est-ce qui me comblerait dans mes relations avec autrui ? A quoi j'aspire profondément en termes d'activité ?⁴

Les états subis et les états choisis

Nous pouvons interroger les parts de nous-mêmes qui se trouvent peut-être en souffrance dans chacun de nos jardins intérieurs.

« Dans celui de la sécurité, ce qui est inquiet en moi aspire à quoi au fond ? Dans celui de l'identité, ce qui est peut-être en mépris de moi-même aspire à quoi au lieu de ça ? etc. »

Le tableau ci-dessous formule quelques hypothèses que nous pouvons corriger ou compléter en traduisant les désirs de nos états vécus comme pénibles, souffrants ou insatisfaisants.

	États subis	États choisis	État focal
Jardin de la sécurité	inquiet, stressé, anxieux, paralysé, angoissé, craintif, crispé <i>Autres :</i>	en état de détente ,calme, tranquillité, sérénité, confiance , abandon, en accueil du réel et des limites, <i>Autres :</i>	Être en paix avec l'existence
Jardin de l'identité	dispersé, confus, débordé, perdu, honteux, déprimé, en sous ou surestime de soi <i>Autres :</i>	uni, ajusté, entier, debout, conscient, lucide, libre, capable, responsable, posé, digne, <i>Autres :</i>	Être en paix avec moi-même
Jardin de l'altérité	seul, incompris, dominé ou dominant, prisonnier, abandonné, rejeté ou rejetant, fermé, en sous ou surestime d'autrui <i>Autres :</i>	ouvert, réceptif, attentif, écoutant, compris et comprenant, respectant, en empathie, si possible en alliance, en confiance, en amitié, éprouvant de la gratitude, <i>Autres :</i>	Être en paix avec autrui
Jardin de l'activité	incompétent, incapable, vide, démotivé, sans énergie, dispersé, dans l'ennui, inutile, agité, dispersé, fatigué, fiévreux, tendu <i>Autres :</i>	tonique, vivant, stimulé, amusé, concentré, motivé, en progrès, légitime, compétent, utile, exerçant des activités pacifiantes, humanisantes <i>Autres :</i>	Être en accord et en paix avec mon activité

Dans la première colonne, en face de chaque jardin, nous écrivons les états subis du fait d'une satisfaction insuffisante des besoins correspondants. Dans la colonne suivante nous écrivons en regard les états qui nous semblent désirables et qui contribuent à une meilleure satisfaction. Enfin l'état focal

correspond à l'apaisement des manques dans le domaine considéré.

Il se peut que cela nous demande un peu de temps.

Quand nous nous posons la question : « au fond qu'est-ce que je désire vraiment au niveau de mes états intérieurs ? », la réponse précise n'est pas toujours évidente. Il peut venir simplement « me sentir bien », « être en forme », « être heureux »...

Oui, mais encore ? Si je me sentais bien, dans chaque domaine, je ressentirais quoi, ça me permettrait d'accéder à quoi ? Qu'est-ce que j'aimerai vivre au fond ?

Les états choisis seront ceux auxquels nous aspirons le plus, ceux pour lesquels notre motivation sera la plus élevée. Nous accepterons de faire tout le travail de jardinage si nous avons bien en vue la qualité des fruits attendus.

Jardiner notre cerveau

A chaque état vécu il se passe quelque chose de particulier dans notre cerveau⁵ : entre ses cellules nerveuses, nos neurones, des réseaux de connexions sont activés, une multitude de contacts s'établissent, en lien direct avec les stimulations perçues. Cela affecte à la fois notre corps et toute notre sensibilité. Ces connexions sont instables et mouvantes. Notre état mental évolue sans cesse. Il y a des interactions spontanées avec nos pensées qui modifient ou renforcent à notre insu les phénomènes. Nous évoluons sans le choisir vraiment d'un état vers un autre.

Comment se fait-il que certains états soient plus fréquents que d'autres ? Pourquoi les états désirables sont-ils souvent plus rares que ceux qui nous font du mal ?

C'est que nous sommes naturellement dépendants des stimulations externes en provenance de notre environnement. Le plus souvent, elles nous apportent plus de frustrations que de satisfactions.

Le but de notre jardinage va être de diminuer progressivement cette dépendance en favorisant volontairement des états

internes choisis qui seront là, en nous, comme en toile de fond, de mieux en mieux accessibles quoiqu'il arrive.

Les plantes que nous allons cultiver sont en fait des réseaux de connexions neuronales, des empreintes particulières dans notre cerveau.

Cette culture sur nous-mêmes va donc se réaliser dans notre matière cérébrale, voilà le lieu de notre jardinage.

Par des stimulations - externes et internes - volontaires et choisies, non dépendantes de l'environnement, nous allons activer le plus souvent possible, et donc cultiver, des chemins vers des états bienfaisants pour en approfondir l'empreinte cérébrale et les rendre de plus en plus accessibles.

L'objectif de tout ce travail est donc de laisser dans notre cerveau des traces bienfaisantes et durables auxquelles nous pourrions revenir en cas de besoin : comme nous allons le voir plus en détail, notre cerveau est en effet modifiable.

Plasticité cérébrale

Depuis notre plus tendre enfance, toutes nos expériences ont façonné, modelé notre matière cérébrale.

Modeler la matière cérébrale c'est tisser des connexions entre nos neurones. Cela s'effectue en permanence, quelque soit notre âge, en fonction de ce que nous vivons au quotidien. Quand nous vivons des apprentissages (par exemple : une langue, un sport, un instrument de musique), la répétition des actes mentaux et corporels renforce progressivement les connexions correspondantes. Les connexions utilisées fréquemment s'entretiennent et se consolident. Celles qui sont peu ou pas utilisées périssent et finissent par disparaître. A tout âge il est possible de créer et entretenir de nouvelles connexions⁶. C'est ce que les très nombreuses recherches de neurophysiologistes du monde entier ont mis en évidence ces trente dernières années en utilisant les techniques récentes d'imagerie cérébrale.⁷ La plasticité cérébrale est un fait aujourd'hui solidement établi⁸ alors que ce n'était pas le cas il y a une trentaine d'années⁹.

Notre cerveau est donc modifiable : il est plastique.

Un matériau plastique garde la trace d'une déformation alors qu'un matériau élastique reprend sa forme initiale. Avec notre index exerçons une pression sur la paume de la main. Quand notre doigt se retire, il reste dans la paume une légère trace dont la rémanence dure quelques secondes. Elle est vite effacée par l'élasticité de la peau. Par contre la callosité qui s'est créée sur notre doigt en tenant un crayon pendant les longues années d'école est toujours présente. On ne modifie pas le cerveau comme on façonne de la pâte à modeler. C'est évidemment beaucoup plus délicat et surtout beaucoup plus long. Évoquer seulement le nom d'un état, le vivre occasionnellement, une fois de temps en temps, cela ne fait qu'une courte déformation élastique au niveau cérébral. Pour obtenir une déformation plastique, c'est à dire durable, il faut répéter régulièrement les stimulations qui induisent cet état. C'est la répétition qui crée l'ancrage.

Les états stimulés le plus fréquemment laissent des connexions plus stables et plus profondes. C'est le cas en particulier des états négatifs : plus ils sont vécus fréquemment, plus ils s'instaurent aisément. C'est là d'ailleurs le principal problème : les états subis négatifs deviennent progressivement lourds, massifs et envahissants. Ils s'instaurent de plus en plus facilement. Ils génèrent des processus qui amplifient le mal être. Plus je me laisse entrer fréquemment en colère, plus la colère me vient pour peu de chose. Plus je me laisse envahir par le stress, plus le stress s'instaure aisément. Au contraire, les états choisis comme bienfaisants étant plus rares, ils sont aussi plus légers, délicats et fragiles¹⁰. Pour en commencer la culture nous allons devoir le faire dans des espaces et des temps protégés de notre environnement habituel. Ils vont pousser dans une terre adaptée et nous demanderont des soins attentifs. C'est tout l'art de jardiner.

Que fait un jardinier ?

- Il accueille son lopin de terre dans l'état où il le trouve
- Il l'entoure d'un enclos protecteur.
- Il défriche et travaille la terre, enlève les mauvaises herbes

- Il apporte de l'engrais
- Il sélectionne ses plantes en fonction des fruits attendus
- Il creuse des sillons et sème les graines
- Il irrigue
- Il observe
- Il accompagne et favorise les processus naturels de croissance
- Il respecte les saisons
- Il protège ses plantes des insectes et parasites
- Il arrose très régulièrement en fonction des besoins de ses plantations
- Il sait que la croissance est lente et imperceptible
- Il ne s'étonne pas de ne pas obtenir de résultats immédiats
- Il ne sait pas exactement quand viendront les fleurs et les fruits
- Patient, il sait attendre et fait confiance aux processus vitaux
- Il persévère chaque jour dans son activité.

Chacune de ces activités est une métaphore des différents aspects du travail que nous pouvons faire sur nous-mêmes.

Comment jardiner notre cerveau ?

Nous allons donc jardiner de nouvelles connexions dans notre cerveau, créer des lieux de germination pour nos états bienfaisants.

Comment ?

Pour modifier nos connexions neuronales, nous allons tout d'abord passer directement du corps au cerveau sans passer par les idées. Nos pensées sont insuffisantes pour laisser des traces positives durables. D'autant plus qu'elles sont instables et que nous avons généralement du mal à les maîtriser.

Nous allons partir de notre état mental actuel quel qu'il soit : notre terre en l'état. Nous allons l'accueillir avec bienveillance et manifester de la considération aux parts de nous-mêmes

insécurisées, malheureuses ou mécontentes. Nous allons prendre conscience de leur désir qui vient de la vie elle-même. Pour commencer nous allons leur apporter une présence protectrice et sécurisante par le moyen d'une activité que nous allons décrire. L'enclos protecteur sera fait de temps et de lieux choisis pour cette activité, d'espaces où nous ne serons pas dérangés. Il sera fait aussi d'un environnement sonore apaisant.

Il nous faut nourrir en premier notre besoin le plus essentiel : celui de la sécurité.

Le calme est le premier état bienfaisant que nous allons donc cultiver. Dans notre métaphore des quatre jardins il se situe tout en bas, dans la zone fondatrice.

Pour cela nous allons commencer par sécuriser et calmer notre corps.

Dans notre cerveau, le centre nerveux de gestion des alarmes – l'amygdale – scanne en permanence les organes des sens et le corps pour vérifier l'absence de danger¹¹.

Un corps détendu et apaisé, une respiration tranquille envoie à l'amygdale des messages apaisants et permet de calmer progressivement le mental. Pour que cela se produise il faut que notre esprit soit le plus possible en état de réceptivité et attentif par rapport à l'état du corps¹².

Il faut donc éviter qu'il soit obligé de penser à ce qui est à faire pour tranquilliser le corps. En même temps il nous faut être guidé pour faire les gestes et prendre les postures qui conduiront à cette tranquillité. Nous avons donc besoin d'entendre ou de lire ce que nous devons faire. Le plus confortable est de passer par l'audition : **c'est donc par des exercices corporels audio-guidés que nous allons induire de façon répétitive les états successifs que nous cherchons à cultiver.**

Et pour cela nous allons utiliser si possible notre propre voix que nous aurons au préalable enregistré.

Un tel audio-guidage permet une disponibilité cérébrale : nous n'avons pas une partie du cerveau qui cherche ce qui est à faire et l'autre qui l'exécute. Nous nous laissons conduire, ce qui favorise notre réceptivité comme notre activité.

Nous allons faire une « audio-culture » d'états bienfaisants en nous parlant à nous-mêmes, en nous accompagnant pas à pas.

Nous commencerons par établir le calme du corps puis celui du mental. Le calme est le terreau de stabilité des autres états. Il est la condition nécessaire pour nos apprentissages. Le contraire du calme c'est le stress. Il nous ramène dans nos ornières mentales. Il freine les apprentissages. A niveau élevé, et chronique, à la longue il détruit même des neurones dans notre cerveau (les glucocorticoïdes détruisent les neurones de l'hippocampe, siège de la mémoire long terme¹³). Alors qu'un bon apprentissage rajeunit notre cerveau en créant de nouvelles connexions et parfois même de nouvelles cellules dans l'hippocampe. Voilà pourquoi il est bon de commencer par cultiver le calme. Ensuite nous pourrions nous enfoncer dans ce calme pour éveiller un peu de confiance profonde, une confiance dans les processus vitaux qui se déroulent dans notre corps sans que nous ayons à nous en soucier. La prise de conscience de ces processus, en particulier de notre respiration, développera peu à peu un état de confiance existentielle et de gratitude dans le simple fait d'être en vie. Nous y resterons un peu de temps afin de baigner dans ce climat intérieur de paix qui peut satisfaire notre besoin vital de sécurité. Puis nous pourrions nous ouvrir progressivement à l'environnement, à ce qui nous entoure : le paysage auditif tout d'abord, puis le paysage visuel. Nous pourrions commencer à partir de là notre culture d'identité – altérité : « c'est moi qui entends », « c'est moi qui regarde », « ce que j'entends, ce que je regarde existe distinctement en dehors de moi », « je fais de la place en moi pour les accueillir dans leur différence ». Nous chercherons ainsi à cultiver un état d'attention à ce qui est : attention à soi, aux choses et aux êtres. Nous cultivons alors les deux jardins sur l'axe horizontal de notre métaphore. Nous naviguons de l'un à l'autre. Nous développons ainsi une audio-culture du soin de soi, d'une juste estime de soi et une audio-culture de l'accueil d'autrui, du soin d'autrui en soi. Ce faisant nous développons notre propre humanité et notre activité pourra alors se déployer dans une plus grande sérénité.

Nous pouvons en chaque étape compléter les stimulations auditives par des intermèdes sonores qui nous conviennent : des vagues calmes en bord de mer, des chants d'oiseaux, des bruits

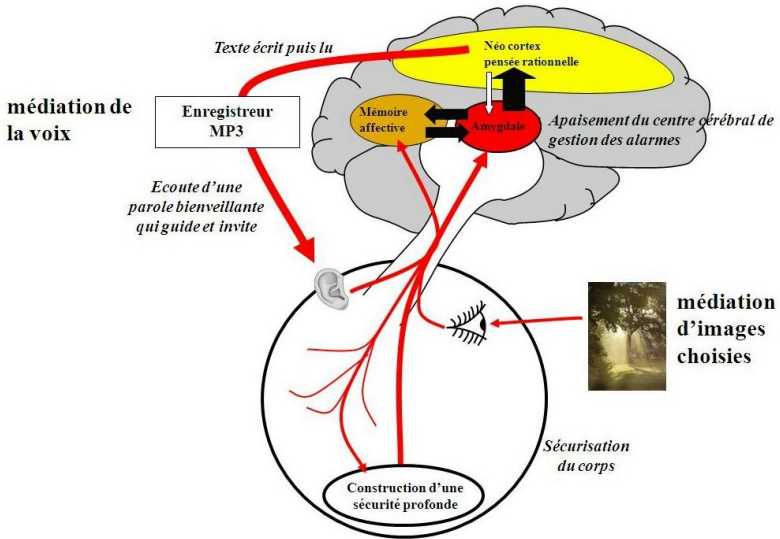
de la nature... Si nous sommes sensibles aux images, nous pouvons en même temps contempler des photographies de la nature ou d'œuvres d'art qui peuvent stimuler en nous les états recherchés.

En particulier la contemplation d'un visage peut être une véritable aide pour instaurer certains états. S'il traduit un certain sentiment, il active en nous des neurones miroirs, ce qui peut nous donner d'éprouver un sentiment semblable¹⁴. Cette contemplation récurrente est une forme d'imprégnation par mimétisme.

De cette façon, nous allons donc envoyer de façon répétée des signaux stimulant à la fois les aires auditives, visuelles et corporellement sensibles de notre cerveau pour instaurer et cultiver nos états choisis.

Un schéma explicatif...

Le schéma ci-dessous résume très grossièrement l'influence d'un audio-guide et de la contemplation d'une image associée pour la culture des états bienfaisants.



La zone grise, c'est le cerveau avec en son centre un noyau en rouge : l'amygdale, le centre de gestion des alarmes et de la peur qui a un fort pouvoir - grosse flèche noire - sur la partie rationnelle, le néocortex. La pensée rationnelle a en revanche peu de pouvoir sur l'amygdale, petite flèche blanche. Par contre, ce sont les organes des sens et le corps lui-même par l'ensemble de sa sensibilité qui envoient des signaux à l'amygdale et conditionnent ses réactions. Celle-ci compare ce qui lui parvient avec son stock d'expériences passées, engrangé dans la mémoire affective (l'hippocampe). En fonction du résultat de cette comparaison, il y a alarme ou apaisement.

Dans la démarche de culture d'état, nous cherchons d'abord à calmer l'amygdale pour restaurer l'état de calme et de sécurité intérieure. Comme on l'a vu, c'est la fondation de tous les autres

états du parcours. L'image, la parole, les sensations du corps sont choisies pour retrouver, réveiller le contexte le plus apaisant stocké dans ma mémoire affective. C'est bien sûr en lien avec la culture et l'histoire propre à chacun. Chacun est sensible à certaines paroles et à certaines images, en fonction de son vécu. Tout ceci provoque une activité synchrone des neurones concernés favorable à la mémorisation des états. L'ancrage s'obtient à la fois par la conscience et la répétition. Une fois stocké, l'état peut être plus facilement évoqué et instauré, alors même que des signaux d'alarme pourraient parvenir en même temps à l'amygdale. Par exemple, dans une situation stressante la peur et l'angoisse possible sont mises en balance avec la confiance et la paix. Présents en toile de fond, les états choisis et cultivés font contrepoids.

Trouver sa voix...

Il existe beaucoup de parcours de relaxation et de méditation audio-guidés.

Nous pouvons tout d'abord les utiliser puis nous en inspirer pour créer ensuite notre propre parcours.

A long terme le "sur mesure" est en effet préférable au "prêt à porter" : « Il n'y a que moi qui puisse progressivement trouver la bonne façon de me parler à moi-même. »

Il s'agit de trouver les mots qui nous conviennent et de trouver aussi l'intonation juste. Nous avons besoin d'être guidés par une voix douce qui appelle, accompagne, une voix faite de bienveillance et d'assurance qui nous guide avec douceur et sûreté.

Il nous faut des paroles prononcées à intervalle régulier avec des intervalles de silence et d'écho intérieur. Il nous faut une alternance d'états évoqués et de respiration consciente. La parole pose comme des nœuds de mots, des rappels, pour rassembler l'énergie mentale quand elle a tendance à se disperser. Elle vient et puis se retire pour laisser place à une résonance silencieuse. L'énergie mentale converge sous l'effet de la parole puis, pendant le temps de silence, résonne à ce qui vient d'être dit et progressivement diverge. Alors la parole revient et doucement la récupère pour la focaliser à nouveau.

Nous faisons ainsi un travail méthodique d'autosuggestion avec aussi une part d'autohypnose. Imperceptiblement, cette activité laisse en nous des traces qui peu à peu s'enracinent.

En cherchant à réaliser notre propre parcours d'états choisis, nous allons travailler sur cet outil de façon récurrente, et ce faisant nous allons véritablement travailler sur nous-mêmes.

Exemple d'audio-guide

Il vaut mieux commencer l'élaboration d'un parcours audio-guidé personnel par quelque chose qui existe plutôt que de partir d'une page blanche.

Dans le paragraphe suivant, un audio-guide complet est proposé à titre d'exemple. Il est disponible sous forme sonore, en segments successifs, avec le lien http://www.insight-mediations.com/culture_etats/parcours_apaisement3.mp3

En lisant le texte ci-après, on peut déjà se demander : « Qu'est-ce qui me va bien ? Qu'est-ce qui ne me va pas ? Qu'est-ce qui m'irait mieux ? Que puis-je faire pour que ça m'aille mieux ? Je corrige et je teste. Qu'est-ce que ça donne ? ».

Ce parcours est une matière à transformer pour l'adapter à soi.

En voici les étapes :

- ❖ Jardin du bas (socle de sécurité) : vers le calme intérieur
- ❖ Toujours dans le jardin du bas : vers une confiance existentielle
- ❖ Depuis le jardin du bas en direction du haut : vers une attention à ce qui est
- ❖ Dans le jardin de l'identité : vers un accueil bienfaisant de soi, restauration de la dignité et de l'énergie
- ❖ Va et vient entre le jardin de l'altérité et celui de l'identité : vers un accueil bienfaisant d'autrui
- ❖ Vers l'activité du jour...

Durée : 40mn.

Certaines phrases clé peuvent être utilisées pour appeler et restaurer un état en cas de besoin.

D'autres parcours sont disponibles sur <http://www.insight-mediations.com/audioguides.html>

	les muscles du visage, les tempes et le front, le sommet du crâne... Je respire, j'accueille... et le faisceau de ma conscience redescend lentement jusqu'aux pieds. Je sens tout mon corps qui respire. Je l'observe, en chaque ressenti, sans rien chercher de particulier. Je l'accueille tel quel, comme c'est. Je ne cherche pas à ressentir autre chose. Dans cette assise je laisse ce qui redoute, je lâche ce qui désire. Pour le moment, je suis là avec mon corps, tel qu'il est. Je n'attends rien de spécial. Je reste avec ça, ce qui est là, avec ma lampe qui l'éclaire... C'est là, c'est bien, j'y demeure... J'y respire...
Accueil de l'état actuel de la sensibilité quel qu'il soit	Et puis maintenant, du même lieu, posé en mon corps, j'observe et je ressens mon état intérieur, j'observe et j'accueille ce présent, ce que je vis et ressens là au-dedans. C'est fait de quoi ? Est-ce paisible ? Est-ce inquiet, tourmenté ? Est-ce tendu ? Est-ce insatisfait ? J'observe ce qui bouge au-dedans, ce qui se met en mouvement. Quoique ce soit, une fois encore je ne cherche pas à ressentir autre chose. J'observe simplement.
Accueil des parts de soi qui vivent crainte ou frustration	J'accueille aussi cette part de moi qui est peut-être malheureuse de ressentir ça, qui voudrait peut-être ressentir autre chose. Oui, je t'accueille, je te prends dans mes bras, ma part souffrante, mécontente ou inquiète, Je te console. J'évoque derrière ma lampe allumée, ce visage au regard bienveillant que je suis là au fond.
Le « je » conscient fait un travail d'auto-parentage	Ce très léger sourire, cette petite bonté toute simple sans idée qui te dit : Au fond, que voudrais-tu de bien ? De bon ? Là

des parts de soi en stress ou en souffrance	Maintenant Dis-moi... <i>(je pose mon audioguide un instant pour me dire ce que sont mes désirs du moment)</i> Tu voudrais ça... ...n'est-ce pas ...qui n'est pas là Bon ! ...
L'attention se porte sur les processus vitaux à l'œuvre dans le moment présent	Bon. En effet c'est un bien Qui n'est pas. On va s'asseoir On va s'en consoler... Se consoler là De ce qui n'est pas Se consoler avec ce qui est là dans cette assise Dans ce corps qui respire Dans les battements de mon cœur Dans ce sang qui circule Dans cette chaleur Dans cette bonté consolante je respire Je m'ouvre Je m'ouvre autant que je peux Dans le peu qui est là Je respire je respire avec Avec ce qui est là Juste ce qui est là comme c'est
Invitation à prendre appui sur le réel de la vie telle qu'elle se manifeste dans le corps et dans l'instant présent.	Maintenant on va serrer contre soi Le bienfaisant de soi On va s'en nourrir Et qu'est-ce donc qui est déjà bien Qui est déjà bon Là ? Tu le sens un peu au moins un peu N'est-ce pas ? C'est bien... On respire ce petit calme Là C'est déjà très bien On va rester là un petit moment en silence En compagnie de tout ça ... Voilà

Pour se faire un audio-guide

Il nous faut tout d'abord expérimenter à moindre coût que ce moyen peut être aidant pour nous.

Nous pouvons donc commencer par une exploration de ce qui existe. Outre le texte proposé dans ce livret, on trouve facilement sur internet différents audio-guides, par exemple sur des sites dédiés aux méthodes de relaxation ou de méditation en pleine conscience¹⁵.

Nous pouvons aussi repérer dans la vie quotidienne les moments où il nous arrive de vivre des états intérieurs bienfaisants et nous poser la question : « qu'est-ce qui a induit en moi cet état positif ? » Cela peut nous permettre d'identifier à quelles stimulations, quels sons, quelles images, quelles postures, quelles présences nous sommes particulièrement sensibles.

Dans toutes ces expériences nous pouvons repérer ce qui nous a le plus profité.

A partir de ces éléments, nous pouvons mettre en chantier un premier parcours vers deux ou trois états choisis. Le mieux est de commencer par le calme et la confiance.

Nous pouvons en écrire le texte à partir de morceaux choisis de ce qui nous a le plus convenu. Puis tester d'autres idées qui peuvent nous venir chemin faisant.

Ensuite nous enregistrons notre texte avec un lecteur-enregistreur MP3 (on en trouve dans toutes les grandes surfaces pour quelques dizaines d'euros) ou bien sur notre ordinateur en utilisant un logiciel de traitement audio¹⁶.

Puis nous testons ce parcours quotidiennement pendant plusieurs jours de suite. Nous observons ce qui se passe. Dans notre expérience il y a de bonnes choses et d'autres qui ne nous conviennent pas. Nous pouvons noter au fur et à mesure ce qu'il nous faut modifier.

Au bout de quelques jours ou semaines de pratique, viendra un temps où nous aurons besoin de faire les modifications : nous corrigerons notre texte et reprendrons des parties de notre enregistrement pour l'expérimenter à nouveau.

Il s'agit de pouvoir « faire corps » peu à peu avec cette parole que nous nous donnons à nous-mêmes. Nous allons la reprendre et la modifier jusqu'à pouvoir y adhérer en toute confiance parce qu'elle nous convient en profondeur¹⁷.

Dans la rédaction de notre texte, il y a une progression et une intention en chaque étape.

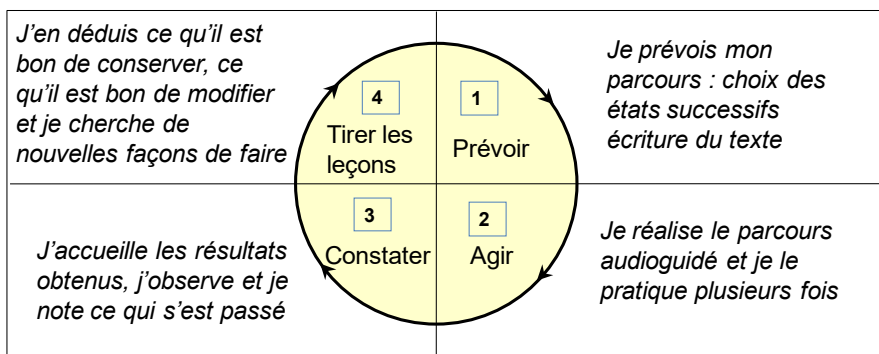
La conscience de cette intention complète celle de l'activité en cours pendant l'écoute. Cela nous permet à la fois de faire et de nous laisser habiter par le sens de ce que nous faisons.

Par exemple, pour la culture « du jardin d'en bas », l'intention est d'édifier la conscience d'une base stable où peuvent s'enraciner calme et confiance. Avec la perception du contact des pieds sur le sol commence la construction progressive d'un édifice corporel de fermeté sensible et tranquille. Les différentes parties du corps prennent appui les unes sur les autres. Sur le bassin – la base saine – se pose verticalement la colonne vertébrale, puis la tête bien d'aplomb sur les épaules détendues sous l'effet de leur propre poids. La posture du corps a une portée symbolique. C'est une amorce pour le travail intérieur. Ainsi, tandis qu'une main s'abandonne complètement dans l'autre qui l'accueille et la porte avec bienveillance, l'état d'abandon et de lâcher prise peut s'initier et se renforcer peu à peu au dedans.

Il y a un processus récurrent : mouvement du corps pour stimuler la sensibilité, accueil conscient du ressenti tel qu'il est, accueil du bienfait d'être ainsi conscient, conscience du sens de ce qui ainsi s'opère. Dans ce va et vient entre le corps et l'esprit, nous cherchons à la fois ce qui nous est le plus profitable et le plus porteur de sens pour accomplir ce travail de confiance profonde, d'accueil de soi et d'autrui, dans la simplicité et la dignité.

Un processus de recherche et de progrès

Il faut du temps, pas mal de temps pour trouver ce qui nous convient le mieux et dans cette recherche tâtonnante une approche méthodique est comme une rampe où se tenir. Le tableau ci-dessous résume cette démarche méthodique inspirée de la « Roue de Deming », utilisée dans les processus qualité des entreprises¹⁸ :



Nous pouvons nous donner la permission de tâtonner, nous fier à nos intuitions et à nos sensations pour peu à peu trouver chaussure à notre pied.

Ce processus pourra durer des mois et des années. Il stimulera notre créativité et nous maintiendra en situation de travail sur nous même par le biais de cet outil que nous cherchons à améliorer.

Silence ! Ca pousse...

- Dans mon parcours, je vais vivre peut-être un peu de l'état choisi, un brin, une miette... Je vais aller de brin en brin, de miette en miette...
- J'entre dans une transformation silencieuse
- Je n'attends pas d'effet immédiat : attendre un effet tue l'effet.

- **Je me confie dans le processus pas dans le résultat.**
- Je reste conscient que je suis en train d'accomplir insensiblement comme « une mise en pli cérébrale »
- Je fais tranquillement la trace. J'apprends une petite chanson qui se redira plus tard (une chanson c'est peu de chose...)
- Je soigne aussi ma motivation : « Quelle est mon intention véritable dans cette activité ? Qu'est-ce que je cherche au fond ? Qu'est-ce qui compte le plus pour moi ? »
- Arracher les « mauvaises herbes » ? Non, accueillir ce dont elles témoignent pour le prendre en considération : elles sont là pour nous alerter sur ce qui nous manque. Notre espace de conscience est le plus souvent étroit et mouvant. L'état non choisi le plus fréquent est en conséquence une vague frustration. C'est ce petit feu là qui augmente l'agitation des pensées. C'est ennuyeux alors ça fait des discours spontanés autour des moindres désirs, des plus petites craintes, des anticipations, des ruminations. Ça suggère des actes impulsifs. J'en prends conscience. Je m'en distingue : je ne suis pas mes pensées, je ne suis pas mes émotions, je suis la conscience qui accueille les manques dont elles témoignent. J'accueille en douceur la frustration présente pour employer son énergie à m'orienter vers plus de présence, plus de conscience à l'égard de la vie qui est là.

Comment écouter notre audio-guide ?

- Très régulièrement, si possible chaque jour
- Dans une docilité à ce que nous propose notre propre voix
- Sans recherche d'effet immédiat
- Dans une attention à ce qui se passe, aux petites sensations du présent de notre parcours
- « Quoi qu'il arrive, j'accueille, je laisse advenir, j'observe... »

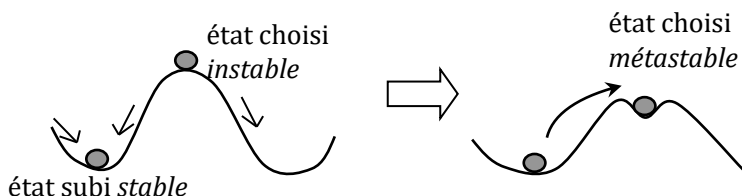
Chaque instant vécu laisse des traces dans notre cerveau : passagères ou durables, cohérentes ou dispersées.

La vertu de la parole est de susciter d'instant en instant des événements, des occasions de perception sensible dans lesquelles la conscience peut venir se loger. Si l'un est manqué, qu'importe, un autre se présente l'instant d'après. Il s'agit seulement de s'y laisser entrer avec simplicité, c'est-à-dire sans repli sur soi, sans crainte de louper l'occasion, sans avidité d'un quelconque ressenti ou d'une intensité. Toute tension perturbe le flux. Tout l'art est donc de se laisser faire pour se couler doucement dans le chemin qu'on se trace. Cette trace se fait alors toute seule, comme à notre insu, et sans mouvement appuyé. L'intérêt de ce travail sur nous-mêmes est d'occuper régulièrement notre cerveau, qui a toujours besoin de mouliner, pour y cultiver nos états bienfaisants et profitables plutôt que de l'abandonner aux ruminations toxiques. C'est un des meilleurs usages que nous puissions faire du temps qui passe.

Le travail de changement d'état

Dans la vie courante il peut nous arriver de nous trouver piégé dans un état intérieur pénible sans pouvoir en sortir. Changer d'état demande de l'énergie. Un état négatif est comme le fond d'une ornière d'où il faut parvenir à s'extraire. Pour prendre une image, nous pouvons symboliser notre disposition intérieure par une petite bille qui roule facilement dans la vallée d'un état négatif. Un tel état est plutôt stable car les forces inadaptées de nos habitudes semblent naturellement l'y maintenir, alors que nous avons du mal à atteindre et demeurer sur le « sommet » d'un état positif. Il est instable car très vulnérable aux perturbations internes comme externes. Une des vertus de notre travail de culture d'état est de créer comme un enfoncement sur le sommet de la colline d'un état positif. De sorte que s'il est

instauré, il a plus de chance de résister aux perturbations. C'est ce que veut symboliser le schéma ci-dessous.



Maintenant, quand on se trouve au fond du trou, il faut quand même comme un bon coup de rein pour parvenir en cet état choisi. Comment faire pratiquement ?

Voici une façon de s'y prendre, à la fois douce et peu coûteuse en énergie¹⁹.

Partons par exemple d'un état assez éloigné du calme : une inquiétude, une préoccupation, une tension ou un stress pour une cause quelconque. Prenons une feuille de papier blanc et un crayon. Nous sommes assis à une table et disposons la feuille devant nous avec son plus grand côté à l'horizontale. Nous évoquons la situation vécue et l'état dans lequel nous nous trouvons de ce fait. Nous l'accueillons tel qu'il est, bien qu'il soit pénible. Pour le moment c'est ainsi. Puis nous cherchons à le nommer le mieux possible. Nous l'écrivons au bas de la feuille. Par exemple :

« Oppression ».

Voilà notre état actuellement ressenti. Il a de bonnes raisons d'être là. Nous accueillons cette part de nous-mêmes qui témoigne d'un manque, d'un besoin important qui n'est pas nourri.

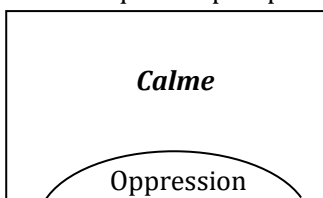
Après l'avoir accueilli, maintenant nous allons circonscrire cet état. Il a droit de cité et pourtant ne représente pas tout ce que nous sommes. Pour cela nous traçons consciemment un arc de cercle au dessus du mot que nous venons d'écrire. Ses extrémités rejoignent le bas de la feuille de papier, de sorte que le mot s'y trouve comme enclos, enfermé. Nous délimitons son espace et son influence.

Il y a maintenant de la place pour autre chose. Nous portons le regard sur le haut de la feuille pour contempler un moment tout cet espace blanc qui se trouve disponible. Nous respirons dans cet espace. Nous respirons cet espace. Tout ce blanc est une vaste disponibilité pour vivre autre chose. Nous pouvons consciemment l'habiter, y demeurer quelques instants. Puis nous choisissons un état opposé à celui d'où nous sommes partis. Nous nommons cet état choisi. Par exemple :

« Calme », ou bien « Détente », ou encore « Paix ».

Nous écrivons tranquillement et consciemment ce mot dans l'espace disponible. Notre écriture est calme et déliée.

Nous contemplons ce mot qui occupe à présent l'espace de notre



feuille. Nous reviennent les mots de notre parcours audio-guidé qui nous induisent habituellement en cet état et que nous connaissons à présent par cœur. Peu à peu, comme dans notre culture quotidienne, l'état s'instaure. Nous le laissons faire son chemin dans notre corps. Nous respirons tranquillement en présence de ce qui se trouve sur notre feuille. Nous laissons ce mot d'état faire son chemin dans notre esprit. De ce lieu, nous pouvons plus complètement accueillir et prendre en considération la part de nous-mêmes qui manifeste de l'oppression. Si nous avons un peu de temps nous pouvons dialoguer avec elle et envisager ce qui pourrait nous orienter vers la prise en compte de son besoin. Sinon nous lui signifions que nous allons revenir vers elle quand nous aurons plus de temps pour cela.

Nous voilà parvenu au terme du changement d'état. Nous pouvons reprendre notre activité. En toile de fond l'état choisi est là. Si de nouveau une perturbation nous fait basculer dans l'ornière, un simple regard sur la feuille peut nous aider à le rétablir. Il faut faire jusqu'au bout cette expérience pour en découvrir tout le bienfait.

Être un bon pédagogue pour soi-même

Voici pour finir douze activités et attitudes qui sont particulièrement aidantes dans ce travail sur soi-même. Elles résument l'ensemble du processus. Elles sont chacune médiatrice de notre progrès intérieur. Selon les circonstances, l'une ou l'autre pourra s'avérer particulièrement utile.

1. Clarté de l'intention : passer avec soi-même un contrat d'entretien de soi (entretien de ses jardins intérieurs).
2. Dépasser les besoins immédiats (il y a toujours autre chose à faire !). Se rappeler clairement la vision du but et se mettre à l'ouvrage. Ca vaut la peine !
3. Se rappeler le sens de chaque activité du parcours et le bienfait de chaque état. Chaque étape s'appuie sur la précédente.
4. Se sentir capable de progrès et de changement. Se regarder comme tel quoiqu'il arrive. Se rappeler la réalité de la plasticité neuronale.
5. Construire un parcours d'audio-guide, le mettre en œuvre et l'améliorer progressivement.
6. Réguler ses écarts : quand des difficultés se présentent en tirer parti et toujours se refaire crédit. « Quoi qu'il arrive, je suis toujours capable de progrès »
7. Adapter de mieux en mieux le parcours à soi-même.
8. S'instruire et tirer parti des façons de faire des autres.
9. Relever le défi de son propre changement.
10. Dans les difficultés, croire qu'il y a toujours de bonnes options accessibles pour aller mieux.
11. Prendre conscience des micro-changements et s'en nourrir pour se faire du bien et renouveler sa motivation.
12. En toile de fond, garder présent à l'esprit le sens le plus profond de cette activité : ce faisant je prends soin de moi, de l'humanité en moi et l'histoire humaine se poursuit à travers moi.

D'après les 12 activités de médiation pédagogiques de Reuven Feuerstein²⁰

Le temps de la croissance

« ..croître comme l'arbre qui ne presse pas sa sève, qui résiste, confiant, aux grands vents du printemps, sans craindre que l'été puisse ne pas venir. L'été vient. Mais il ne vient que pour ceux qui savent attendre, aussi tranquilles et ouverts que s'ils avaient l'éternité devant eux. Je l'apprends tous les jours au prix de souffrances que je bénis : patience est tout. »

Rainer Maria Rilke, Lettres à un jeune poète



Photo IJB

Postface

Pour finir, encore une citation de Etty Hillesum qui fait écho à celle qui a introduit cet ouvrage :

« Ne pourrait-on pas apprendre aux gens qu'il est possible de « travailler » à sa vie intérieure, à la reconquête de la paix en soi. De continuer à avoir une vie intérieure productive et confiante, par-dessus la tête - si j'ose dire - des angoisses et des rumeurs qui vous assaillent. Ne pourrait-on leur apprendre que l'on peut se contraindre à s'agenouiller dans le coin le plus reculé et le plus paisible de son moi profond et persister jusqu'à sentir au dessus de soi le ciel s'éclaircir - rien de plus, mais rien de moins. »²¹

Notes et références

¹ La démarche que je présente dans ce livret s'inspire principalement de la méthode Vittoz que j'ai eu l'occasion de longuement pratiquer. Elle s'apparente partiellement aux méthodes de méditation en pleine conscience, largement répandues aujourd'hui. Elle présente la particularité de fournir une approche audio-guidée, méthodique et progressive, pour cultiver à sa façon le meilleur de soi-même.

² Cf l'expérience de l'enfant sauvage et la citation bien connue d'Erasmus : « On ne naît pas homme, on le devient »

³ Etty Hillesum, Une vie bouleversée, journal 1941-1943, Seuil, 1985, p.213

⁴ « Qui d'autre que vous sait vos besoins ?
Apprendre à se connaître est le premier des soins »
Jean de La Fontaine , Le juge arbitre, l'hospitalier et le saint

⁵ Cf les ouvrages de Antonio Damasio, professeur de neurosciences et psychologie, directeur de l'Institut pour l'étude neurologique de l'émotion et de la créativité à l'University of Southern California. En particulier : Spinoza avait raison : joie et tristesse, le cerveau des émotions, Paris, Odile Jacob, 2003.

⁶ « Toute personne est capable de changement, quels que soient son âge, son handicap et la gravité de ce handicap. » Reuven Feuerstein

⁷ « L'activité mentale façonne la structure neuronale de plusieurs façons :
Les neurones qui sont particulièrement actifs deviennent encore plus réactifs à la stimulation.
Les réseaux neuronaux très actifs bénéficient d'un meilleur apport sanguin, donc de glucose et d'oxygène.
Quand les neurones déchargent ensemble ils renforcent leurs synapses existantes et en créent de nouvelles : c'est ainsi qu'ils se raccordent ensemble.
Les synapses inactives dépérissent et subissent un « élagage neuronal », selon le principe du use it or lose it (ce qui ne sert pas est éliminé).
De nouveaux neurones se développent dans l'hippocampe. Cette neurogenèse favorise l'ouverture des réseaux de la mémoire à de nouveaux apprentissages.
La stimulation émotionnelle facilite l'apprentissage en augmentant l'excitation neuronale et en consolidant les changements synaptiques »
Rick Hanson, Le cerveau de Bouddha, Les arènes, 2011, p.92

⁸ Norman Doidge, Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau, 2010, Belfond.

⁹ « Durant mes études de médecine, puis de psychiatrie, je n'avais jamais entendu parler de la possibilité d'agir de manière délibérée sur ses capacités mentales. Cela concernait éventuellement la neurologie, où j'avais vu à l'œuvre des rééducations de personnes devenues aphasiques après un AVC. Mais rien pour la psychiatrie ou la psychologie. Je n'avais jamais lu non plus d'articles ni d'ouvrages à ce propos. Bref,

tout se passait comme si le cerveau était une boîte noire aussi hermétique que celle des avions. » Christophe André, préface au livre de Rick Hanson, *Le cerveau de Bouddha*, Les arènes, 2011, p.19

¹⁰ « Le cerveau agit comme du Velcro sur les expériences négatives et du Téflon sur les expériences positives » ... d'où l'importance de s'imprégner délibérément des expériences positives : « Chaque fois que vous vous imprégnez du positif, vous bâtissez une petite portion de structure neuronale. En vous y mettant plusieurs fois par jour – pendant des mois, voire des années – vous changerez, progressivement mais considérablement, votre cerveau, vos sensations et vos actes. Cf. Rick Hanson, *Le cerveau de Bouddha*, Les arènes, 2011, p. 97

¹¹ cf *Le cerveau des émotions*, Joseph E. Ledoux, Odile Jacob, 2005

¹² « La réceptivité c'est d'être en contact avec ce qui nous entoure. C'est un état actif et conscient, le contraire de la passivité. Ce n'est pas une pensée, c'est un sentir. Cela ne manque jamais et c'est toujours juste. » Roger Vittoz

¹³ Cf. Cf. Rick Hanson, op. cit. p.76 et 80.

¹⁴ L'imitation est la clé des apprentissages : cf. Serge Tisseron, *Vérités et mensonges des émotions*, Albin Michel, 2006, p.18.

¹⁵ Voir par exemple le CD de guide de méditation du beau livre de Christophe André : *Méditer jour après jour*, L'iconoclaste, 2011. Voir aussi les audio-guides proposés sur le site suivant : <http://www.cps-emotions.be/mindfulness/materiel-mindfulness.php>

¹⁶ Nous pouvons utiliser pour cela un logiciel libre d'accès et facile d'utilisation tel que « Audacity » : disponible sur <http://audacity.sourceforge.net/>

¹⁷ « Je jette des mots en avant de moi pour qu'ils me tirent » Jean Sullivan. « Je fais corps avec elle (la parole que je prononce) tant je lui porte écho. Toujours nouvelle, la dire m'appelle à progresser sur mon chemin vers l'être » Marcel Légaut.

¹⁸ Cf. André Chardonnet, Dominique Thibaudon, *Le guide du PDCA de Deming*, Editions d'Organisation, 2002

¹⁹ Cette démarche est inspirée d'une pratique enseignée dans la méthode Vittoz. Une présentation synthétique de cette méthode est disponible sur http://www.insight-mediations.fr/coaching/La_Methode_Vittoz_MV.pdf

²⁰ Reuven Feuerstein, *Le programme d'enrichissement instrumental*, in *Pédagogies de la Médiation*, Chronique Sociale, 1990, p161

²¹ Etty Hillesum, op. cit. p213