

MÉDITATION ET GUÉRISON INTÉRIEURE.

***Recherche intérieure et thérapie basées sur la méditation Pleine
Conscience.***



***Stage intensif, non-résidentiel, de 4 jours ½ du 24 au 28 août 2019, à
Jamoigne -Belgique.***

LA MÉDITATION.

La méditation est une pratique plurimillénaire qui permet d'explorer son esprit de manière directe.

Par la pratique de la méditation, le corps et l'esprit se synchronisent, l'attention se développe, et de ce fait nous affinons notre capacité à ressentir et à accueillir tout ce qui se présente à nous, moment après moment. Cela nous aide à mieux percevoir qui nous sommes, au-delà des idées préconçues, des dogmes et de nos croyances sur la vie et nous-mêmes.

La méditation, renforcée par l'apport d'une psychologie holistique (globale, corps-énergie-esprit), peut nous aider à dénouer des conditionnements, des traces traumatiques accumulées dans notre esprit et notre corps, et nous permet également d'accéder aux ressources de guérison toujours naturellement disponibles à un certain niveau de notre conscience.

La méditation nous permet encore de travailler avec les émotions et leur énergie.

Les émotions perturbatrices telles que la colère, la jalousie, l'envie, la possessivité, la peur sous toutes ses formes, etc., sont génératrices de souffrance. Elles nous conditionnent et sont souvent des obstacles dans notre vie quotidienne, tant dans le rapport avec nous-même qu'avec les autres.

Travailler avec les émotions en méditation signifie apprendre à rester avec elles, plutôt qu'à les réprimer ou à agir de manière impulsive.

Une fois reconnues, ressenties et accueillies, ces émotions nous font moins peur, et peuvent nous permettre d'entrer en contact avec notre énergie vitale, car en effet les émotions sont avant tout de l'énergie.

Par la pratique de la méditation, nous développons une grande acceptation de nous-mêmes et de ce qui se présente dans nos vies. Cela permet d'être plus

détendus et d'avoir l'esprit plus clair. Dans l'espace créé, les énergies sous-jacentes aux émotions surgissent librement.

« Le processus de transformation nécessite de faire face et de réduire notre tendance à ne voir que les choses à moitié. Car en effet, n'aimant pas les choses déplaisantes, nous cherchons à les éluder, à vivre dans le sommeil psychologique. Nous voulons les éliminer en leur tournant le dos, en portant notre attention sur autre chose. Mais gare, les choses inhibées ont un pouvoir explosif ».

« Le changement radical naît de notre capacité de changer notre attitude à l'égard de la vie et des faits-la souffrance par exemple. Nous savons que la souffrance est inhérente à la vie. En la regardant, en l'acceptant telle qu'elle ; et sans s'identifier à elle, elle perd son pouvoir.

Si au contraire ; nous la rejetons, voyant en elle une punition imméritée, elle s'intensifie. L'acceptation engendre la patience, et l'observation patiente la rend supportable. On peut surmonter n'importe quel désespoir ou état dépressif quand on accepte la souffrance et qu'on comprend sa fonction dans la vie » V.R. Dhiravamsa « La voie du non-attachement-pratique de la méditation profonde » Ed. Dangles.

L'AUTO COMPASSION, bienveillance envers soi-même.

Les difficultés font partie intégrante de notre vie. Les séparations, les deuils, la souffrance du corps et de l'âme nous touchent. De même nous pouvons être affectés par des problèmes d'argent, la recherche d'un travail, les soucis familiaux, des difficultés avec les collègues, ou tout simplement par l'évolution de notre vie et le vieillissement.

Nous réagissons souvent aux désagréments et aux difficultés de la vie par différentes émotions dont la peur et la colère, mais aussi par le rejet, la résistance, la mise en place de stratégies d'évitement. Souvent quand nous avons commis une erreur ou lorsque quelque chose ne se passe pas trop bien (selon nos critères !), notre première réaction consiste souvent à nous blâmer

ou à condamner l'autre. Notre juge intérieur entre souvent en scène et engendre des pensées d'autocritique et des sentiments destructeurs.

La première transformation commence lorsque nous sommes disposés à nous ouvrir à nos problèmes. Au lieu de nous condamner ou accuser les autres, nous pouvons développer notre capacité à faire face à la difficulté avec attention et bienveillance. Nous pouvons en effet apprendre à nous accepter tel que nous sommes, avoir le courage de considérer la situation avec honnêteté, tout en faisant preuve d'amitié à notre égard.

La bienveillance envers soi est une des formes de la compassion : j'accueille ma souffrance et mes faiblesses avec chaleur et compréhension, au lieu de me montrer dure et critique envers moi-même.

La compassion se manifeste aussi lorsque nous adoptons cette attitude envers notre propre souffrance. Nous nous ouvrons à elle et nous prenons soin de nous comme si nous nous occupions d'un enfant ou d'un ami qui viendrait vers nous avec un problème.

*La bienveillance envers soi-même, ou l'auto compassion, n'a rien à voir avec l'apitoiement sur soi et l'égoïsme. Il ne s'agit pas de se désoler ni de se trouver des excuses. Avoir de la compassion pour nous-même ne diminue en rien notre élan et notre capacité à initier certains changements ou une évolution. **Au contraire, cela nous permet de regarder la situation dans laquelle nous sommes avec honnêteté, courage, clarté et sollicitude. L'auto compassion constitue donc une bonne base de changement, car elle se fonde sur l'amour et non sur la peur.***

« Quand on commence à toucher son cœur ou à le laisser être touché, on commence à découvrir qu'il n'y a pas de fond, qu'il n'y a aucune résolution, que ce cœur est immense, vaste et sans limites. On se met à découvrir combien de chaleur et de douceur s'y trouvent et combien d'espace aussi ».

Pema Chödrön.

Recherche intérieure (en développement personnel ou en thérapie) et Méditation.

Le célèbre instructeur de méditation J. Kornfield exprime les relations entre travail intérieur (en thérapie ou en développement personnel) de la manière suivante : « Le meilleur de la psychothérapie moderne ressemble assez à un processus de méditation où le patient et le thérapeute apprennent ensemble à regarder de près les aspects et les dimensions de soi que le patient serait peut-être incapable d'aborder. La thérapie possède plus que la concentration profonde visée par de nombreux exercices de méditation, une dimension d'investigation et de découverte. Dans cette méditation en commun, le thérapeute participe à l'écoute, à la perception et au ressenti et peut aider le patient à porter une attention plus profonde aux racines de sa souffrance, et de ses complications psychologiques et de ses difficultés ».

Et Tara Bennet-Goleman d'exprimer : « J'ai acquis la certitude que la méditation d'attention associée à une psychothérapie pouvait accélérer la guérison, tout en développant chez le sujet une sorte de sagesse émotionnelle quotidienne très efficace ».

Au-delà de la sphère thérapeutique, retenons cette complémentarité entre méditation et psychologie.

Prendre soin de l'enfant intérieur.

Le travail sur et avec l'enfant intérieur nous permettra d'approfondir nos pratiques d'auto compassion, mais aussi de guérison des racines de certaines de nos difficultés : « L'enfant blessé est là et nous ne le savons même pas. C'est une réalité, mais nous ne pouvons pas la voir. Cette incapacité est une forme d'ignorance. Cet enfant a été sévèrement blessé. Il a vraiment besoin que nous revenions vers lui pour en prendre soin. Et, malgré tout, nous nous détournons de lui.

L'ignorance infuse chaque cellule de notre corps et de notre conscience, telle une goutte d'encre diluée dans un verre d'eau. Cette ignorance nous empêche de voir la réalité ; elle nous pousse à faire des choses idiotes qui nous font souffrir encore plus, tout en blessant encore et encore notre enfant intérieur ». (Thich Nhat Hanh).

Programme du stage.

Les deux premiers jours seront centrés sur la stabilité (ancrage, enracinement), l'auto compassion et l'acceptation de soi. Nous irons à la rencontre des émotions et de certaines situations difficiles à partir de cette base.

La deuxième partie de ce stage sera centré sur l'auto compassion et la guérison de l'enfant intérieur. Nous utiliserons la méditation de pleine conscience, des méditations guidées, des techniques psycho-imaginatives et des approches basées sur la respiration.

Pour qui ?

Ce stage est particulièrement destiné à celles et ceux qui ont le désir d'approfondir leur recherche intérieure. Il permettra, par sa structuration particulière, la mise en place d'un espace propice au lâcher prise du mental, au développement d'un profond processus de guérison intérieure qui pourra être poursuivi ultérieurement dans d'autres stages de ce type.

Lieu du stage.

Ce stage se déroulera dans une belle salle située à l'étage de la bibliothèque de Jamoigne-Belgique (plus de précisions lors de la confirmation de l'inscription).

Horaires.

Les 24,25, 27 et 28 août de 9h00 à 18h00.

Le 26 août de 14h00 à 18h00.

Prix.

Le montant de l'inscription à ce stage est de 300€.

Inscription.

Une pré-inscription s'effectue en envoyant un mail à l'adresse électronique suivante : impermanencegd22@yahoo.fr

Il ne faut pas effectuer de paiement avoir d'avoir reçu la confirmation d'inscription !!!

La date limite pour l'inscription est le 15 juillet 2019.

Organisation.

Ce stage est organisé par IMPERMANENCE SARL

27 Huwelerstrooss L-8521 BECKERICH.

Les animateurs.

***Guy DENIS** est psychologue clinicien ayant une longue expérience hospitalière et clinique, et de nombreuses années de pratique des thérapies intégratives et de la psychologie transpersonnelle (Grof), ainsi que la thérapie basée sur la voix, la musique et les sons.*

En complément de la psychologie, Guy a étudié le Qi Gong et les approches de base de la méditation taoïste, la méditation de Pleine Conscience (Christophe André, Zindel Segal,...).

Il pratique par ailleurs le Budo Traditionnel.

***Rebecca Gaspard** est psychologue clinicienne et psychothérapeute. Après s'être formée en psychothérapie cognitivo-comportementale, l'hypnose ericksonnienne et la PNL, elle a élargi son spectre de travail dans une approche globale et intégrative, la psychologie holistique. Elle s'est formée également à la psychologie périnatale (Bindungsanalyse de Hildas et Raffal). Dans son cheminement personnel, la méditation a pris tout son sens et elle en a fait son alliée dans l'accompagnement des personnes en se formant à différentes approches dont la Pleine Conscience pour adultes et pour enfants. Elle directrice pédagogique de l'I.F.P.P.H.®*
