

Sophie Raynal



Vivre
la pleine conscience
en famille

Préface de Yasmine Liénard • Illustrations : Anouk Dubois

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants,
Marie Poulhalec

50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes,
Nicole Béguin

52 pauses créatives et ludiques pour les enfants, Marie Poulhalec

60 activités pour mes petits rois de la récup',
Elisabete et Sandra Ribeiro Tavares

60 exercices ludiques de respiration pour mon enfant,
Catherine Blondiau

Acroyoga avec mon enfant, Julien Levy

J'accompagne les émotions de mon enfant,
Soline Bourdeverre-Veyssiere

Mon enfant médite en pleine conscience, Ilios Kotsou
et Candice Marro

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-217-9

Maquette de couverture et couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure : Frank Pitel

Mise en pages : Stéphane Angot

Images : AdobeStock.com : Couverture © pololia, p. 6 ©Subbotina Anna, p. 10 ©Lalalululala, p. 14 ©Vasyl, p. 35 ©Ulka, p. 43 ©Ivan Kruk, p. 57 ©Gilitukha, p. 58 ©Khorzhevskia, p. 65 ©Andriy Petrenko, p. 70 ©Ulka, p. 86 ©Berty30, p. 98 D.R., p. 103 ©Sarah Jane, p. 106 © Looker_Studio, p. 114 ©PetarPaunchev, p. 124 ©Uxorphoto, p. 132 ©LIGHTFIELD STUDIOS, p. 134 ©Tom Bayer, p. 140 ©Sewcream, p. 144 ©zaikina, p. 152 ©Zagorodnaya.

Dessins intérieurs : Anouk Dubois

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

Sommaire

Préface	11
Introduction.....	13
1 - Je suis attentif, présent.....	15
1. Qu'est-ce que l'attention ?.....	16
2. Les technologies : oui, mais de manière réfléchie.....	21
3. De l'attention à la pleine conscience.....	26
Psychologie positive et attention.....	31
La respiration, un superpouvoir.....	34
2 - Je ressens, j'écoute et j'habite mon corps.....	45
1. Notre corps, indissociable de notre esprit.....	46
2. Présent à son corps, ici et maintenant.....	48
3. À la découverte de nos perceptions sensorielles, une exploration de pleine conscience.....	63
4. Les respirations en mouvement, une voie vers le calme et l'apaisement.....	65
3 - J'observe mes pensées.....	71
1. Toutes ces pensées dans notre tête.....	72
Pilote automatique vs pleine conscience.....	78
Pensée, émotion, comportement.....	78
2. Cultiver les pensées qui font du bien.....	88
4 - Je vis mieux avec mes émotions.....	93
1. Qu'est-ce qu'une émotion ?.....	94
Combien de temps dure une émotion ?.....	95
À quoi sert une émotion ?.....	98
Classification des émotions.....	100
2. Faut-il masquer ses émotions ?.....	101
3. L'intelligence émotionnelle.....	102
4. La météo intérieure et l'impermanence des émotions.....	104

5. La granularité émotionnelle.....	107
6. Et le stress dans tout cela ?	108
7. Les trois composantes de l'émotion.....	110
8. Accueillir les émotions difficiles	116
Le RORRA.....	116
La force de l'exemple	123
Accompagner son enfant.....	123
9. Émotions et Psychologie positive	128
10. La pleine conscience et la Communication NonViolente®	128
 5 - En quête de sens, de bienveillance, vers un monde plus solidaire et altruiste.....	135
1. Qu'est-ce que la bienveillance ?	136
2. Notre humanité commune	143
3. Bienveillance, coopération et sociétés pérennes.....	148
En quête de sens, à l'écoute de ma boussole intérieure.....	148
Les petits moments de grâce	152
 Conclusion	153
En chemin vers plus de sagesse et de bonheur	153
Notes.....	155
Bibliographie.....	156
Remerciements	157



Vous trouverez tout au long de l'ouvrage des pictos indiquant les enregistrements audio que vous pourrez écouter à l'adresse suivante :

<http://pleine-conscience-enfants.be/meditations-audios/>

Mot de passe : Méditer en famille

Ou en flashant le QR code ci-dessous avec votre smartphone.





Préface

La pleine conscience est aujourd'hui un état que l'on cherche de plus en plus à cultiver, une démarche qui semble apporter une solution à nos problèmes psychologiques, le stress, la douleur chronique, les maladies auto-immunes... selon de nombreuses études scientifiques sur le sujet. Elle nous aide à aller vers le calme, la détente, la sérénité, une joie inconditionnelle et une potentialisation des ressources d'autoguérison ; son support serait d'apprendre à ne rien faire, écouter sa respiration et tout ce qui se passe dans le moment présent. L'enseigner est toutefois une gageure car c'est, comme le jeûne, quelque chose que l'on s'abstient de faire plutôt que de « faire en plus », c'est se retirer plutôt que s'activer, c'est laisser la vie suivre son mystère plutôt qu'intervenir dans son cours.

Ainsi, l'enseignant de pleine conscience nous amène à goûter à ce qui est déjà là, sachant qu'il faut beaucoup d'efforts pour motiver les novices à explorer ce qui est d'habitude évité : le corps, ses inconforts, les émotions, les pensées qui tournent en boucle. Expliquer pourquoi cela est utile tout en laissant les personnes faire leur propre expérience, sans déjà les figer dans des attentes qui les couperaient d'eux-mêmes, implique de manier un langage à la fois concret, précis et suffisamment suggestif pour laisser chacun expérimenter la méditation et la pleine conscience.

Écrire un livre autour de la pleine conscience présente donc ce double défi et l'envie de le faire naît souvent, chez les auteurs, d'une profonde aspiration à diffuser ce qui fait du bien pour soi et pour les autres, après l'avoir expérimenté d'abord pour soi-même.

Tous ceux qui pratiquent la méditation savent que cela nous amène souvent au-delà de l'individu car, libérés de notre mental, nous découvrons en nous des qualités spontanées d'amour pour la vie, la nature les autres et l'envie de se relier

plus profondément avec ce qui fait la beauté du monde et qui fait sens.

Ainsi, méditer de façon laïque avec la pleine conscience, c'est s'éduquer, c'est réapprendre, pour les Occidentaux, à vivre ensemble, c'est réinventer le monde de demain, plus éthique, plus doux et fondé sur la bienveillance et l'égalité.

C'est naturellement que l'on cherche aujourd'hui à méditer en famille et il fallait un support, un ouvrage simple et pratique pour tracer la voie de ceux qui préfèrent l'entente à la discorde, la tranquillité à l'agitation, l'harmonie à la rupture. Méditer en famille, c'est se prémunir de la souffrance transgénérationnelle et favoriser un climat de confiance et de partage. Mais c'est aussi, pour les enfants, un entraînement à l'attention et à une intelligence plus globale et intégrative qui va leur permettre de mieux fonctionner dans un environnement toujours plus stressant et multitâche.

Combien de fois voyons-nous en consultation des enfants malheureux ou stressés que des parents souhaitent voir évoluer mais sans qu'eux-mêmes fassent ce chemin ?

Ici, il est question de tous se mettre au diapason de la présence, de la pleine conscience et de sentir un engagement global pour les valeurs de la famille que l'on choisira d'instaurer en toute sagesse.

En cela, Sophie Raynal a parfaitement saisi l'importance de proposer un ouvrage accessible à tous pour que tout le monde puisse goûter en profondeur aux fruits de cette pratique millénaire et sans cesse rafraîchissante qu'est la méditation. Nous ne pouvons que la remercier de contribuer à adoucir la vie des familles et offrir aux enfants un avenir où le corps, les émotions et les valeurs humaines seront essentiels.

Docteure Yasmine Liénard

Psychiatre et formatrice de pleine conscience (MBCT)

Introduction

Si ce livre est entre vos mains, c'est que vous êtes en quête de pistes pour vous aider à :

- vivre une vie de famille plus épanouie ;
- accompagner vos enfants lorsqu'ils traversent des émotions difficiles ;
- apprivoiser vos propres émotions et ne pas exploser lorsque le quotidien s'emballé ;
- apprendre à canaliser votre attention et celle de vos enfants ;
- mieux profiter de l'instant présent ;
- développer plus de bienveillance, envers vous, les autres, la planète.

Ce livre va vous prendre la main pour vous guider pas à pas dans ces formidables apports que sont les enseignements et pratiques de la pleine conscience et de la psychologie positive. Vous pourrez le découvrir, à votre rythme, sans vous presser, en prenant le temps d'expérimenter et d'infuser les concepts proposés pour aller de plus en plus loin dans l'apprentissage de cet « art de vivre ». Des enseignements et pratiques pour les parents suivis de ceux pour les enfants permettent d'intégrer progressivement cette pleine conscience au sein de la vie familiale. Chaque étape est importante et permet de se préparer à l'étape suivante. Vous cheminerez ainsi pas à pas et en famille.

Une fois le livre terminé, vous pourrez y revenir, en fonction des événements que vous vivez. Il reste un support, une source d'inspiration pour faire face à la variété de situations rencontrées au sein de la vie familiale.

En commençant par mieux connaître et comprendre ce que sont l'attention et la présence, vous vous ouvrirez ensuite à l'importance de notre présence au corps et à l'observation, et la prise de conscience de la multitude de nos pensées. Ces apprentissages vous permettront d'appréhender le vaste univers des

émotions pour mieux les comprendre et les accompagner. En cultivant enfin votre aptitude à la bienveillance, vous cheminerez progressivement vers plus de joie et d'apaisement, pour une vie de famille plus heureuse.

Bonne exploration !





*Je suis attentif,
présent*

1. Qu'est-ce que l'attention ?

Régulièrement, nous demandons à nos enfants d'être attentifs :

« *Concentre-toi sur ton travail* », « *Écoute ce que je te dis* »,
« *Fais attention en classe* »...

Qu'est-ce que cela veut dire au juste ?

Que demandons-nous réellement lorsque nous disons « *Fais attention* » ?

Le dictionnaire Larousse définit l'attention comme « *la capacité de concentrer volontairement son esprit sur un objet déterminé* ».

William James, psychologue et philosophe américain, décrivait l'attention¹ comme « *la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent simultanément possibles... Elle implique que l'on s'écarte de certaines choses pour s'occuper plus efficacement de certaines autres ; c'est une condition qui a pour opposé précis l'état de confusion, d'étourderie et de vagabondage de l'esprit, nommé distraction en français* ».

L'attention, c'est un peu comme une torche que vous allumez dans le noir. Vous voyez ce qui se trouve dans la trajectoire du faisceau lumineux. C'est une fonction cognitive qui permet de se concentrer mais aussi de réagir de manière adaptée à toutes les distractions qui nous entourent. C'est donc une compétence à part entière. Pour certains, c'est assez naturel, pour d'autres, c'est un entraînement, un apprentissage. D'où l'idée d'**entraînement de l'esprit** ou **entraînement à l'attention** lorsque l'on parle de pleine conscience.

« Quand nous demandons à nos enfants de prêter attention à leur travail scolaire ou à ce qu'ils disent, ce que nous voulons réellement signifier est quelque chose comme : cesse de penser à toutes ces choses qui sont importantes pour toi maintenant, peu importe ton état d'esprit à leur sujet - même si elles sont effrayantes, déroutantes ou si elles tentent fortement de te distraire. Concentre-toi exclusivement sur ce sur quoi tu dois te concentrer. Puis réagis d'une façon productive et socialement appropriée². »

Jennifer Cohen Harper

