

PETIT
CAHIER
d'exercices

Réussir ses transitions de vie

Christine Marsan

ILLUSTRATIONS D'AURÉLIE DE LA PONTAIS

jou**vence**
EDITIONS

De la même autrice aux Éditions Jouvence:

Petit Cahier d'exercices pour vivre la compassion

Petit Cahier d'exercices pour oser changer sa vie

Oser changer sa vie

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, 2020

ISBN : 978-2-88953-262-9

Maquette de couverture et intérieurs: Antartik

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Dessins de couverture et intérieurs: Aurélie de La Pontais

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



INTRODUCTION NOTRE TRANSITION INTÉRIEURE : UN ÉCHO À LA TRANSITION SOCIÉTALE

*« Amis, qu'est-ce qu'une grande vie, sinon une pensée
de la jeunesse exécutée par l'âge mûr ? »*

Alfred de Vigny

Évoquer sa transition, c'est **mettre en perspective** comme dans la tradition ayurvédique **le microcosme**, nous, notre intériorité, notre petit monde sur lequel nous avons une influence et **le macrocosme**, c'est-à-dire tout notre environnement, sur lequel nous avons moins d'impact, mais qui, lui, agit sur nous.

Pour l'Inde védique, nous pouvons vivre en harmonie si nous comprenons les interactions entre ces deux dimensions, l'infiniment petit à l'intérieur de nous résonne avec l'infiniment grand, les vibrations de vie de l'univers.

Avec cet éclairage, nous comprenons que le changement majeur qui touche notre civilisation et qui se matérialise dans tous les domaines a pour conséquence la déconstruction de nombreux repères. Ce qui a un impact sur chacun, sans que nous en ayons toujours conscience.

Alors, aux tumultes du monde, ceux de notre existence font un écho parfois fracassant. Chacun pouvant s'alimenter et créer de l'inquiétude ou à l'inverse devenir **une merveilleuse occasion de se réinventer** ! Les crises de la quarantaine ou de la cinquantaine existent depuis longtemps ; toutefois, notre environnement est tellement versatile aujourd'hui que la question existentielle du sens se pose désormais à tout âge et prend une grande acuité dans la mesure où, vivant dans un environnement mouvant, les réponses ne peuvent venir que de l'intérieur.



Ainsi, se chercher, vouloir comprendre ce que nous sommes venus faire sur terre et **découvrir ce que nous avons profondément envie de vivre** sont autant de questions fondamentales auxquelles nous pouvons apporter des réponses en réalisant un chemin intérieur, essentiel. Et parfois, celui-ci peut se vivre en quelques étapes lorsque nous sommes prêts.



DANS LA FORÊT DES POSSIBLES

« Pour s'élever, il faut d'abord descendre en soi. »

Voltaire

DÉTECTER L'ESSENTIEL

Souvent lorsque nous sommes en transition, nous savons d'où nous partons, ce que nous quittons, ce que nous ne voulons plus, mais nous nous sentons perdus face aux nombreuses pistes qui s'offrent à nous. Car dans notre monde interconnecté, il y a tant de possibles, de sollicitations, et par conséquent d'inspirations que ce sont autant d'occasions de se perdre.

*C'est alors l'opportunité
de se poser et d'écouter
cette gestation intérieure
qui a besoin que l'on prenne soin d'elle.*

Méditation de l'observation

Vous allez déguster la concentration et la disponibilité à l'instant présent. Pour cela, installez-vous pour réaliser un moment de méditation. Asseyez-vous de manière à avoir votre dos bien droit, les genoux en tailleur (position du lotus si vous pouvez la tenir, sinon assis au bord d'une chaise), les mains déposées sur le haut des genoux.



Entrez en méditation, choisissez celle de l'observation.

Restez les yeux à moitié ouverts, concentrez-vous sur votre respiration, votre pensée se focalise sur

«l'inspir» et sur «l'expir». Laissez l'air circuler et votre respiration devenir régulière, votre attention est uniquement focalisée sur votre inspir et votre expir.

Une fois votre mental apaisé, écoutez et observez attentivement, en vous d'abord, tous les bruits, ceux des flux de votre corps, les battements de sang au niveau de vos tempes, les mouvements dans vos muscles et vos organes. Soyez attentif à la moindre fluctuation, à la moindre vibration et au moindre ressenti.

Puis, concentrez-vous sur votre environnement, écoutez les bruits : craquements, portes, téléphones, musique, voix. Vous êtes juste présent à ce qui est. Et vous laissez votre esprit flotter, uniquement présent, dans l'observation, à tout ce qui est là, que ce soit agréable ou non. Observez, observez, observez, respirez, respirez, respirez, accueillez, accueillez, accueillez.

TROUVER SON ARBRE

Profitant de cet état de présence, ouvrez les yeux. Vous allez aborder le sujet de vos rêves ou de vos projets à partir de ce point de qualité de calme intérieur.

Prenez une grande page A3 ou mieux une feuille de *paperboard*, stylos ou feutres de couleur et, pour vous entraîner, notez ci-dessous toutes vos idées:

- rêves

- projets

- désirs

- besoins

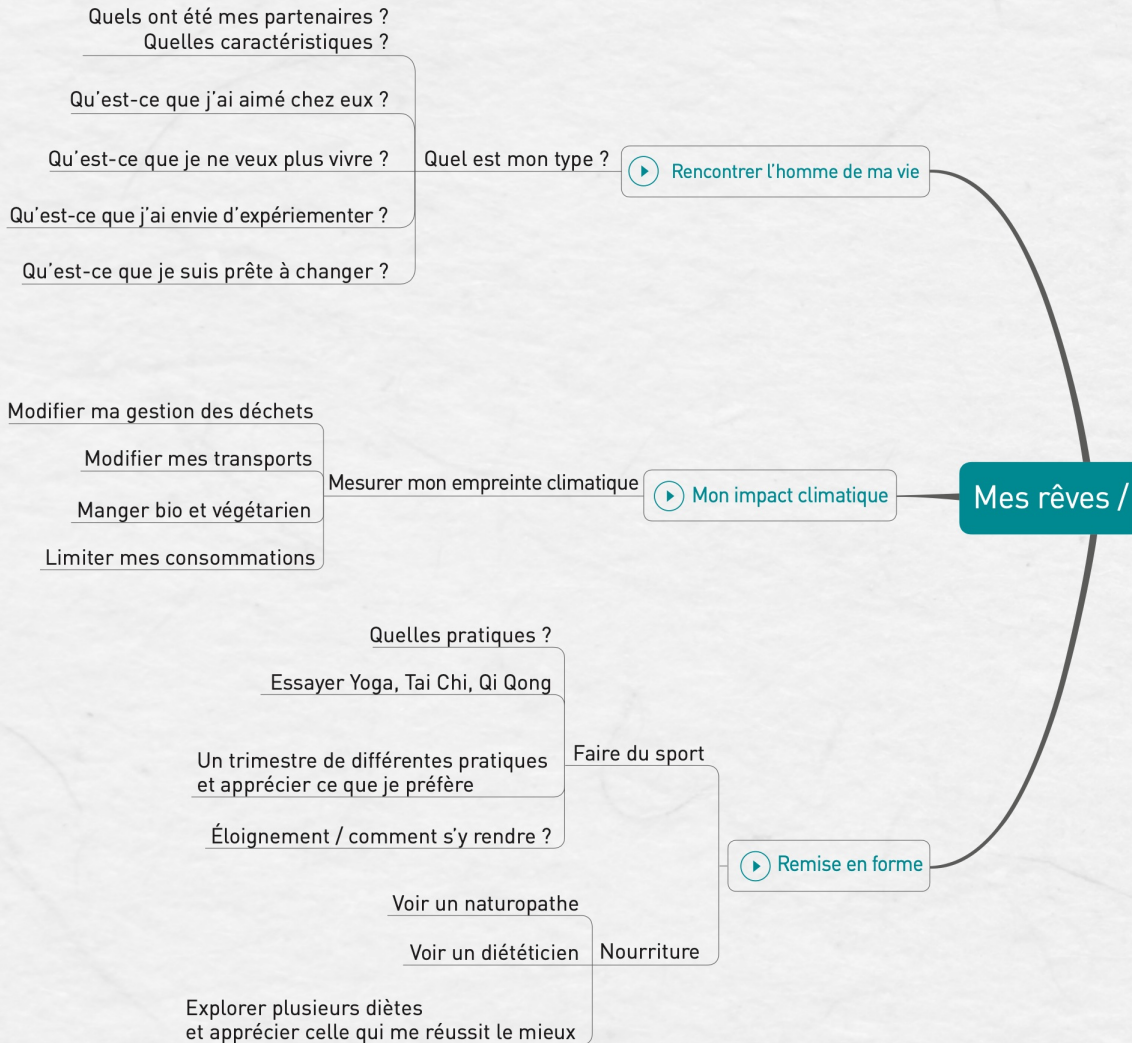
- envies

C'est la phase de créativité, d'ouverture: dessiner un arbre avec les branches et la place pour écrire. N'écoutez aucune restriction vous disant que ce n'est pas faisable, réaliste, ou que vous n'avez pas les moyens. Autorisez-vous les rêves sans limites. Personne d'autre que vous ne lira ce parcours intérieur.

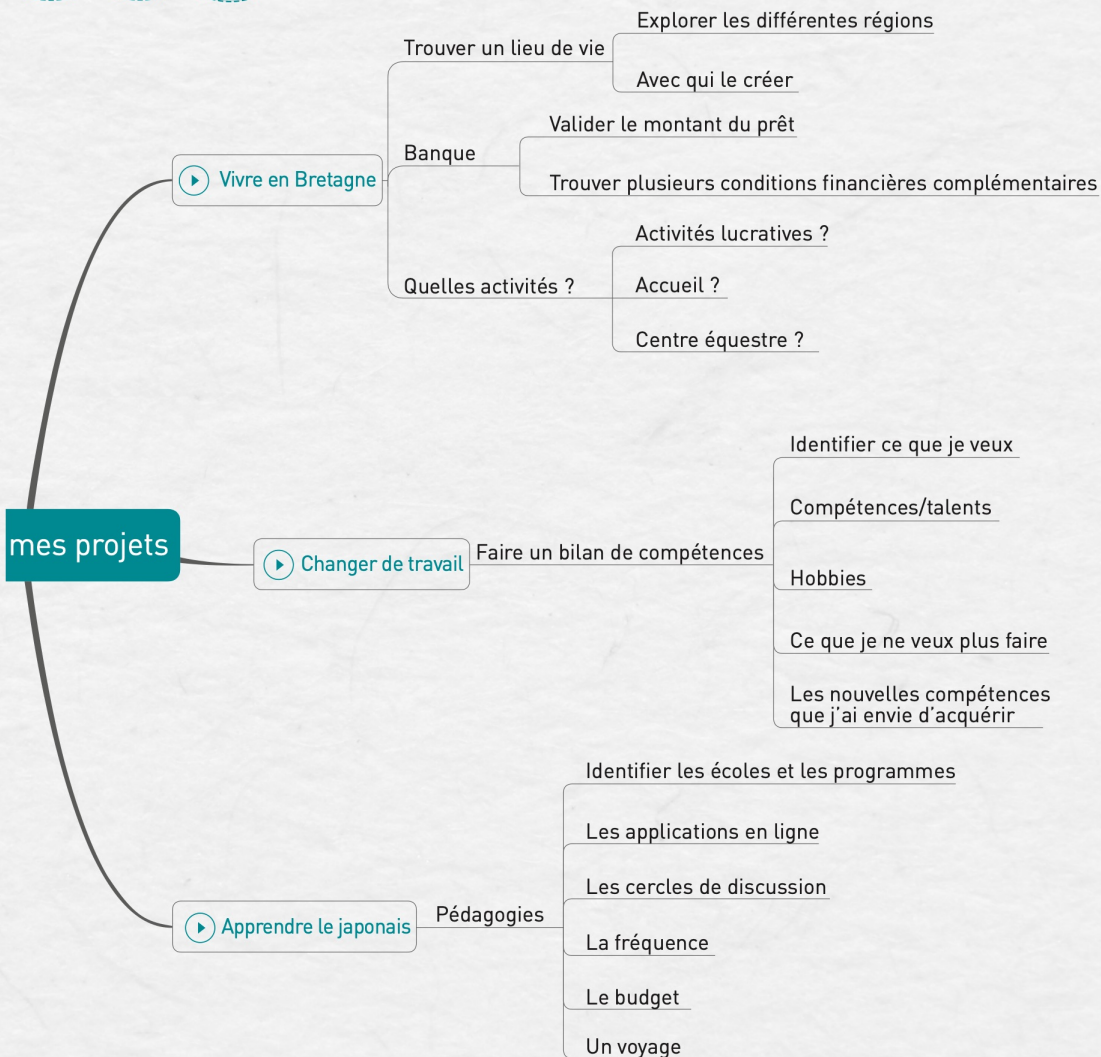
Vous pouvez vous inspirer de l'exemple de la carte mentale présente à la page suivante pour consigner vos pensées. Rassemblez tout sur une seule page.



OBJECTIF



Réussir ma transition



Une fois que vous avez noté tout ce qui vous passait par la tête, pour chaque piste, détaillez vos idées :

- actions,
- ressources,
- échéances,
- lieux,
- moyens,
- les personnes avec lesquelles réaliser le projet,
- l'idée,
- le montant nécessaire pour y parvenir,
- ce qui existe déjà,
- les liens vers des expériences similaires,
- les retours d'expériences...

Il est possible que chaque rêve/projet nécessite une page à lui seul afin de consigner toutes les dimensions nécessaires.

Observez aussi, tout en remplissant le document, que pour certaines idées vous êtes prolixe et pour d'autres, à part le titre, vous ne vous sentez guère inspiré.

Quelle énergie ressentez-vous face à chaque projet ?

Écoutez bien votre ressenti intérieur.

Pour chaque idée, est-ce que vous ressentez de l'ouverture, du retrait, ou tout simplement « rien », un vide où rien ne résonne ?

Puis, fermez les yeux, laissez le vide s'installer quelques minutes.

Revenez à votre arbre des possibles et résumez en une phrase le projet qui semble le plus important à vos yeux.