

Catherine Vasey

Mandalas détente

Anti-Stress, Anti-Burn-out

jouvence
EDITIONS

De la même autrice :

- *Burn-out : le détecter et le prévenir*, Éditions Jouvence
- *Comment rester vivant au travail*, Éditions Dunod

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

- *Mandalas bien-être Réveiller sa fée intérieure*, Valérie Motté
- *Mandalas bien-être Pratiquer la Communication NonViolente*,
D^r Anne van Stappen
- *Mandalas bien-être Douceur et bienveillance*, Françoise Dorn
- *Mandalas bien-être Amour*, Monique Grande
- *Mandalas bien-être Éducation Positive*, Julie Bazinet

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

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

Suisse: Route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Mail: info@editions-jouvence.com

Site Internet: www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2015

© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-339-8

Mandalas : ©Adobe Stock. Couverture : ©Katikam. Intérieurs : p.15 ©appler, p.17 ©ingasmk, p.19 ©lenkissart, p.21 ©Katikam, p.23-25 ©verock, p.27-29 ©Liliya Mechonoschina, p.31 ©Alexander Pokusay, p.33 ©k_tatsiana, p.35-37 ©mjdisco, p.39 ©miluwa, p.41 ©sablegear, p.43 ©alena1301, p.45 ©Sunny, p.47 ©Singmuang, p.49-51 ©Katikam, p.53-61 ©nonikastar, p.55 ©lovelymandala, p.57 ©Ladika888, p.59-63 ©Ирина Яшкирева.

Maquette de couverture et intérieur : Stéphanie Roze

Mise en pages : Morgane Postaire et Frank Pitel [grad-design.fr]

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

Les Mandalas Jouvence

« Mandala » est un mot sanscrit qui signifie « cercle, centre, unité, totalité ». C'est concrètement une illustration en forme de cercle avec des figures diverses qui s'y répètent et qui forment un ensemble harmonieux, à chaque fois différent et varié. Comme un kaléidoscope. Chaque mandala est unique, comme nous sommes tous différents et comme le sont nos états d'âme.

Dans la tradition bouddhiste, le mandala est un support à des visualisations pour se centrer par la méditation et la contemplation dans le grand « tout » qui nous environne et auquel nous sommes reliés et en interdépendance. C'est un moment pour faire le vide en soi, se laisser porter par l'harmonie qui en ressort sans chercher à lui donner de sens, juste s'immerger sans chercher à comprendre la symbolique des formes et des couleurs.

Mais vous pouvez aussi devenir l'acteur de votre méditation et visualisation sur une thématique bien précise, pour vous laisser imprégner en profondeur de son sens afin que le cerveau droit (celui de l'intuition) soit également le partenaire de votre connaissance.

C'est devenir ainsi l'acteur de votre mandala !

Le lâcher-prise ou les Quatre Accords toltèques (les objets de nos deux premiers « Mandalas Jouvence ») sont représentatifs de cette approche. Leurs concepts sont simples dans leur formulation, c'est leur application dans notre quotidien qui en est souvent ardue ; car si nous les avons compris, ils ne sont pas intégrés dans notre être profond et notre conscience de façon douce et intuitive.

C'est ce chemin doux que nous vous proposons :

- lisez la présentation du thème de votre «Mandala détente»;
- installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein; accordez-vous des moments privilégiés de retour sur vous;
- prenez des crayons ou feutres de couleurs variées et vivantes;
- lisez l'invitation à aller plus loin du mandala retenu;
- et commencez à colorier tout en la relisant;
- laissez aller sans contrainte votre main et votre sens de l'harmonie et de la beauté, en faisant le calme en vous;
- la magie de cette technique ancienne fera le reste; votre geste et votre sens artistique transmettront à votre cerveau le sens du message et vous en imprégneront.
- prenez par moments le temps de contempler votre œuvre dans sa globalité.

Les anciens avaient déjà initié ce chemin, ceux qui vivaient dans la simplicité et la sobriété des moyens matériels. Alors pourquoi pas nous, pourquoi pas vous ?

Le retour à la simplicité et au calme dans notre monde agité et technologique est un moyen de nous rappeler que «la solution» est en nous et qu'elle dépend de nous, qu'elle est accessible si nous lui donnons l'opportunité de se révéler, qu'elle est intégrable dans notre quotidien si nous en sommes imprégnés pour qu'elle fasse partie de nous.

Que votre main et votre créativité soient aussi les partenaires de votre mieux-être !

Les Éditions Jouvence



Anti-Stress, Anti-Burn-out

Le stress, c'est quoi ?

Le stress est une réaction saine de notre corps qui nous permet de faire face à toute nouvelle situation qui requiert une adaptation. Il s'agit d'une réaction physiologique d'alarme immédiate et instinctive, une série d'hormones de stress sont sécrétées, notamment l'adrénaline et le cortisol. Grâce au stress, nous bénéficions de tous les moyens physiques en termes d'énergie et de réactivité pour être totalement mobilisés et pour agir face à un changement ou à un danger potentiel dans notre environnement. Notre corps fonctionne en sur-régime, nous sommes éveillés et attentifs, nos pensées s'accélèrent, nos muscles sont tendus, prêts à agir : attaquer ou fuir. Plus il y a d'hormones de stress, plus nous sommes en alerte, intensément présents et sous tension.

Les bénéfices du stress positif

Dans une majorité de situations de notre vie quotidienne, le stress que nous vivons est bénéfique. L'intensité du stress nous stimule, nous motive, nous pouvons nous sentir vivants et présents dans l'instant. La réaction de stress fonctionne alors comme un « coup de fouet », qui nous amène à agir efficacement dans les situations difficiles et à être satisfaits de nous par la suite. Nous gagnons en énergie et en émotions positives. Suite à un pic de stress, la pression diminue, nous bénéficions d'une période de récupération active et d'un retour au calme. Trop peu de stress peut devenir une souffrance car nous manquons alors de sollicitation et de stimulation. Le risque est grand de sombrer dans la déprime.

Les effets du stress négatif

Lorsque l'intensité de stress dure trop longtemps, nous en subissons les conséquences négatives. Les tensions s'accumulent, des émotions négatives apparaissent, la dépense d'énergie augmente progressivement et insidieusement sans compensation.

Les effets des tensions emmagasinées sont nombreux: notre tête est surchargée et nous subissons une hyperactivité mentale, nos muscles sont tendus, la gorge serrée et sèche, nos mâchoires sont crispées, la nuque et les épaules sont douloureuses, la cage thoracique est oppressée, le plexus solaire est noué, la digestion est perturbée, la respiration superficielle, nous manquons de disponibilité humaine aux autres et nous perdons progressivement la relation intime avec nous-même.

Le stress chronique épuise

Lorsque le stress dure, au lieu de se libérer dans une action d'adaptation, l'énergie et la tension mobilisées par le corps s'accumulent et risquent de se retourner contre nous. Le stress s'installe de façon chronique et nocive en 3 étapes successives :

1) **Première phase: la réaction d'alarme**

Le stress est aigu et d'une durée relativement courte de quelques minutes à quelques heures. Le système biologique de défense intervient dans l'urgence pour assurer l'équilibre du milieu intérieur. Notre corps se prépare à agir (soit à combattre, soit à fuir). Les hormones de stress sont libérées et agissent immédiatement en créant une hyperactivité de certains organes: reins, foie, cœur, muscles, cerveau.

2) **Deuxième phase: la résistance**

Notre organisme s'adapte et tente de réguler les perturbations provoquées par la réaction d'alarme. Comme un moteur en surchauffe, le corps résiste par des modifications métaboliques et des sécrétions hormonales excessives. Nos pensées s'accroissent, nous sommes préoccupés et le contrôle habituel



Mandalas à colorier

“ Je suis au centre de ma vie.

Je me connecte profondément avec moi-même. Je fais mes choix à partir d'un centre de gravité solide en étant pleinement conscient(e) de mes propres besoins et de mes priorités de vie. ”

