

Parcours .Be du 7 au 28 Mai :
Du confinement à la renaissance : un catalyseur vers la meilleure version de soi-même



RAPPEL POUR L'ENSEMBLE DU PARCOURS : NOS INTENTIONS & OBJECTIFS

- Retrouver notre élan vital, notre puissance, notre stabilité et notre épanouissement.
- Se détacher et s'adapter à une situation d'exception avec confiance et conscience ;
- Désactiver inquiétudes, peurs et mécanismes de défense révélés par la situation ;
- Activer les clés de compréhension et de discernement nécessaires ;
- Renouer avec vos aspirations profondes, au service de vos valeurs ;
- Remettre de l'intuition et du « cœur » dans la vie ;
- Ouvrir la voie d'une réorganisation positive et inspirante ;
- Déployer un processus évolutif, autonome et responsable, au quotidien;

Atelier 1



Le Jeudi 7 mai : **Retrouver le calme et la joie**

- D'un état de stress et d'angoisse à un retour au calme et à la Joie : reconnecter à son état de conscience ;
- Ne plus se soumettre au diktat de la pensée ;
- Expérimentation d'exercices pratiques en direct visant à retrouver notre calme en toute situation.
- Commencer à voir ce qui fait obstacle à l'accès au calme ;

Le Cercle, un espace sacré, d'accueil et de soutien au Groupe

Vous pouvez vous y connecter tous les jours et développer vos perceptions pour peu à peu « sentir » comment va le groupe et ses membres.

CONSTAT : les conséquences du confinement

QUESTION : Type et niveau de stress et d'angoisse (si présents ?) ou d'agitation mentale (pensées en boucle, idées fixes...)

CHAT :

20:49:22 From marie : un stress moyen

20:49:23 From Lysiane Uny : oui, du stress et beaucoup d'émotions envahissantes

20:49:30 From Sophie ☒ : Stress organisationnel

20:49:42 From cooper 974r : Période d'introspection arrivée bien à propos

20:50:03 From macbookpro13claire : Oui malgré le temps offert, peur de ne pas avoir assez de temps pour moi

20:50:43 From iPad de Fabienne castel : stress oui : de tomber malade au début ou d'un de mes proches puis que la vie d'après recommence à toute vitesse ensuite

20:50:44 From Jeanne : sommeil difficile

20:50:47 From Jean-claude CHONG-SI-TSAON: Pensées en boucle, grande difficultés à lâcher prise, stress mental et agitation mentale, émotions négatives, peurs, affectif débordant, insomnies récurrentes

20:51:09 From Sophie ☒ : Manifestations corporelles : palpitations et insomnie

20:51:17 From marie : pour moi un mélange de tristesse et de colère après un espoir pour une prise de conscience collective

20:51:19 From Jeanne : stress dû au bruit alentour (Walter)

20:51:41 From Lysiane Uny : Incertitude sur l'avenir

20:51:47 From sabinesolesse : Stress non pas lié au principe de confinement, mais une angoisse liée à l'avenir. Parfois des pics de colère, de l'impatience

20:52:02 From sabinesolesse : de l'impatience

20:53:26 From marie : et de la révolte qui crispe tout mon corps, la nuque, les épaules ...

20:53:36 From Jeanne : stress qui se manifeste sous la forme d'une apathie très poussée, incapable de bouger ou de penser comme si tout était très lourd (Jeanne)

20:54:50 From helene : cette agitation mentale a laissé de la frustration et de la colère, j'ai serré les dents et fait une inflammation du muscle de la mâchoire

20:54:53 From iPad de Fabienne castel : douleur dans mon pied droit qui était avant l'épidémie et qui plus la fin du confinement arrive plus cette douleur revient en intensité, ainsi que d'autres douleurs qui reviennent

20:55:50 From Sophie ☒ : De la résistance initialement qui a eu pour effet bénéfique à quel point je ne sais plus lâcher prise

20:56:22 From Jean-claude CHONG-SI-TSAON: accumulation de musiques pour me distraire, de bandes de méditations, de jardinage, utilisation d'une bouillotte, infusions à répétition, automassages

20:57:12 From sabinesolesse : réactions variables allant de l'accueil lorsque je fais de la méditation ou une pratique de sophrologie, mais à d'autres moments c'est de l'agacement et dans ces moments, je cherche à occuper voire fatiguer mon corps.

QUESTION : mode de réaction (accueil ? fuite ? agacement ?) face à la survenue de stress et angoisse ... ou autre

CHAT :

Parcours .Be du 7 au 28 Mai :

Du confinement à la renaissance : un catalyseur vers la meilleure version de soi-même

- 20:57:46 From Jeanne : mode de réaction dominant : soit des agacements fulgurants qui sortent très vite après lesquels viennent des réactions de fuite, soit des fuites en pensées qui se traduisent par des sortes absences (Jeanne)
- 20:57:50 From christelletheve : le confinement a eu pour effet de me permettre de conscientiser ce que j'occulte dans la vie quotidienne; Donc un retour sur moi inévitable
- 20:57:58 From sabinesolesse : Fuite pour ne pas penser à ce qui m'agace.
- 20:58:04 From macbookpro13claire : c'est justement à la mâchoire jusqu'aux oreilles où j'ai eu mal. Sinon agacement agitation Impatience avec une alternance d'accueil: les montagnes russes
- 20:58:04 From Jean-claude CHONG-SI-TSAON : Agacement, essais de se raccrocher à une activité ou chanter
- 20:58:26 From Lysiane Uny : Une forme d'hyperactivité pour gérer le télétravail. Mais aussi une forme de fuite.
- 20:58:29 From Sophie ☒ : les 3 en cycle
- 20:58:30 From marie : j'ai supprimé les infos, me suis rapprochée de la nature pour penser positif avec ce beau printemps, me suis occupée de mon corps avec de la gym
- 20:58:57 From Jean-claude CHONG-SI-TSAON : impatience et anxiété face au vide et à la solitude, que je ne connaissais pas avant
- 20:59:03 From christelletheve : réaction: sport en forêt
- 20:59:19 From iPad de Fabienne castel : plutôt de l'agressivité la colère
- 20:59:37 From helene : prise de conscience de cet état mais démunie
- 21:01:37 From marie : c'est maintenant que je perds l'énergie en doutant plus de l'avenir et en m'étant sentie trop longtemps impuissante
- 21:08:13 From Martine PERRAULT : incompréhension. Et soulagement

QUESTION :

Quel est le déclencheur ? Une personne, un mot, une situation ? Autre ?

CHAT

- 21:11:13 From Lysiane Uny : déclencheur : incompréhension de certaines demandes institutionnelles (je suis enseignante...)
- 21:11:56 From christelletheve : déclencheur: l'accumulation des tâches ménagères
- 21:12:17 From Sophie ☒ : Déclencheur : Sensation de trahison ou rupture de confiance —> crispation / colère / culpabilité que ça revienne en boucle
- 21:12:37 From helene : la désinformation et le manque d'éthique et d'intégrité
- 21:12:37 From macbookpro13claire : TROP d'infos, de sollicitations, de désirs
- 21:12:53 From christelletheve : déclencheur: attente affective du conjoint
- 21:13:08 From Jeanne : sensation d'irrespect, master de Jeanne, sensation d'oppression et de surveillance (Walter)
- 21:14:01 From Laurence Alazard : déclencheur le bruit...
- 21:14:22 From iPad de Fabienne castel : déclencheur : qd je ne réagis pas comme les autres et que je pense avoir raison sensation de solitude d'incompréhension
- 21:14:30 From marie : des attentes de ma part vis à vis de mon conjoint (son attitude) qui m'agace et me font ruminer
- 21:15:18 From sabinesolesse : je vis en dehors du rythme de la plupart des personnes, vie plus retirée et rythme lent. Avec le confinement, la famille est réunie 24h sur 24h : je me sens observée, jugée et la moindre remarque m'exacerbe, me fait réagir parfois avec colère, agressivité et je le vis mal. Mon espace de calme a été envahi.
- 21:16:15 From Jeanne : déclencheur : la sensation d'être coupée en deux entre mes loyautés et mes envies propres ; l'impression de ne plus avoir d'espace d'intimité, d'être souvent jugée et rejetée

- 21:16:46 From macbookpro13claire : Le TROP m'empêche souvent de faire des choix et surtout de garder du temps pour moi de descendre en moi même en profondeur
- 21:17:32 From cooper 974r : Déclencheur : sensation que l'institution n'est pas à la hauteur de situation, et du changement de comportement à adopter désormais
- 21:17:39 From Lysiane Uny : Trop de pression et pas assez de temps pour soi...
- 21:17:40 From Jean-claude CHONG-SI-TSAON : Déclencheurs: sensation d'être incompris alors que je me sens sûr de moi. Colère et agacement quant à mes difficultés à me détacher de mes influences familiales et environnementales qui orientent ma vie affective dans une direction qui n'est pas celle que je souhaite vraiment moi
- 21:17:55 From christelletheve : pour moi c'est le trop; Je me sens dépassée par les sollicitations; Cela me fait perdre de l'énergie
- 21:19:04 From Sophie ☒ : Plutôt du « Pas assez » de reconnaissance pro et perso

QUESTION : avez-vous mis en place une stratégie ? Quel en a été le résultat ...

CHAT :

- 21:25:01 From cooper 974r : Je me suis coupée des infos
- 21:25:29 From Laurence Alazard : je me suis coupée des infos aussi
- 21:27:59 From sabinesolesse : Question : lorsque je sors pour faire qq courses, j'ai beau me préparer à cette sortie pour être dans le calme et agir sans précipitation, mais tous les gens autour de me renvoient tellement de stress, qu'il est difficile d'en sortir indemne. Comment faire ?
- 21:28:01 From christelletheve : Moi c le contraire je suis devenue accro au réseau sociaux

RAPPELS

Un état de stress touche

- Au niveau corporel
- Au niveau émotionnel
- Au niveau mental

Il peut être ressenti plus fortement à un niveau, mais tous les niveaux sont sollicités ...

Dans cet état on est comme prisonnier, on ne voit plus rien d'autre, on n'arrive pas à prendre du recul

Il est possible de trouver des ressources passant par le niveau corporel pour amener au calme
Ce calme permet d'apaiser l'agitation et de commencer à voir qu'on n'est pas seulement cette chose qui est agitée... On est bien plus que ça

EXERCICE POUR TROUVER LE CALME

Choisir une porte d'entrée à l'espace méditatif (par la respiration)

PROPOSITION : prendre un temps chaque jour pour entrer dans le calme en utilisant la porte d'entrée choisie

EXERCICE POUR FAVORISER LA JOIE

Visualisation d'un lieu ressource : Mousse – Connexion à la Terre Gaïa – Tapis de trèfles/jeunes feuilles vertes – Ruisseau – Arbre Majestueux - Vastitude

Autres exercices pour favoriser la joie :

Parcours .Be du 7 au 28 Mai :

Du confinement à la renaissance : un catalyseur vers la meilleure version de soi-même

Emerveillement : s'arrêter devant quelque chose qui attire l'attention, un détail, un élément de la nature, le regarder, de façon gratuite, sans chercher à le nommer ni à savoir ce qu'il vient faire là...

Gratitude : dire « merci » est un bon moyen pour faire grandir l'énergie du cœur, la chaleur de l'amour, la joie d'être...

CONSEIL POUR L'ENTRE DEUX

- Préciser ce qui vous a motivé pour ce parcours, quel est l'objectif que vous souhaitez atteindre à son terme.

- Matin et soir : la première chose au réveil, la dernière chose au coucher :
 - o Gratitude : merci pour cette journée qui se termine (revoir les éléments vers qui sont tournés ce « merci »), merci pour cette journée qui commence (joie devant le programme de la journée, ou quelques éléments du programme..)
 - o Surtout le matin : se rappeler son objectif pour le parcours

- Au moins une fois par jour : s'exercer à entrer dans l'espace méditatif en utilisant la porte d'entrée que vous avez choisie (ou la façon qui vous est facile habituellement) et un contexte facilitant (s'isoler, être bien installé, si vous le souhaitez pour commencer créez un petit rituel...)

Ce qui est mis à votre disposition :

Le replay,

Ce document, carnet d'exploration,

Le coffre aux trésors (Merci Yannick) via le site <https://www.armoni-sante/coffre-aux-tresors>

Des échanges par mail,

Les rendez-vous individuels avec Marc ou Nicole si vous en ressentez le besoin

Création d'un Groupe Whatsapp de soutien et d'entraide au Parcours .be : MERCI DE NOUS DONNER VOTRE ACCORD

Les points-clés

La porte d'entrée par la respiration et l'attention portée sur notre corps :

Cela occupe notre mental à une tâche simple, ce qui a pour effet de stopper le bruit de fond mental lié au fonctionnement automatique du réseau cérébral « par défaut ». Celui-ci est, inconsciemment et de façon autonome, toujours en fonction. Il s'occupe d'anticiper les choses à faire, de savoir qui est ce « moi » et ses besoins. Lorsqu'il s'arrête, la conscience semble plus vaste, les pensées sont vues et moins dispersées.

Faire appel aux techniques simples visant à l'apaisement lors de situations de stress

Maintenir une sensation de présence, de joie, de paix, tout au long de la journée :

Cet état correspond à une « énergie » vibratoire plus élevée. Les exercices du matin et du soir peuvent trouver leur prolongement à chaque instant, le « merci » à ce qui se présente, à vous-même et à la vie.

N'oubliez pas de respirer (cohérence cardiaque)

© Copyright Armoni-Santé & Terre Happy

Tous droits de diffusion et de reproduction interdit sans l'aval des créateurs

www.armoni-sante.com & www.terre-happy.org

Parcours .Be du 7 au 28 Mai :
Du confinement à la renaissance : un catalyseur vers la meilleure version de soi-même

Moi et mes émotions : Lorsque survient cet état qu'on appelle le stress

Vous pouvez prendre la liberté de dessiner une (votre) silhouette et représenter à quel endroit et sous quelle forme la sensation corporelle, l'émotion, les pensées associées, surgissent. Cela extériorise ce qui se passe en vous, crée une image mentale qui permet à votre corps de se sentir entendu.

Rester détendu au maximum, ne rien chercher à retenir : sensation corporelle, émotion (qu'elle soit positive ou négative), pensées en boucle, ... faites l'expérience de ne pas vous accrocher à ce qui apparaît, sans juger, sans classer en « bon » ou « mauvais », de manière à développer un espace de neutralité et de vacuité.

Pas de jugement, ni de critiques, ni de culpabilité.

Personne ne peut plaire à tout le monde ! (de plus, chercher à plaire est source de souffrances...)

En synthèse :

Faire grandir la joie, le calme et l'amour en priorité

