

JULIE DUSSAULT
ENTRAÎNEURE DE ZENITUDE

Apaisez votre mental en
3 étapes



ÊTREZEN

WWW.ETREZEN.CA

La vie nous amène son lot de situations stressantes, choquantes, tristes et heureuses. Nous vivons tous des moments agréables et désagréables.

Nous avons le pouvoir de réagir face à ces moments.

Facile à dire, moins facile à faire vous me direz ?

Pour être honnête, il est impossible d'être zen 100% du temps, et c'est tout à fait normal et sain. Il est toutefois tout à fait possible d'augmenter son niveau de zenitude lors de certaines situations, et nous pouvons certainement en bénéficier.

Voici quelques situations qui peuvent faire réagir :

- Vous êtes dans une file d'attente et vous vous impatientez.
- Un proche vous fait un reproche et vous lui répondez du tac au tac.
- Un conducteur vous coupe et vous klaxonnez et l'injuriez aussitôt.
- Vous devez faire une présentation au travail et cela vous cause du stress depuis que vous l'avez su.
- Vous avez eu un conflit de couple ou familial et vous vivez de l'anxiété depuis.

« La façon dont les gens vous traitent est leur karma; la façon dont vous réagissez est le vôtre. »

Wayne Dyer

À tout moment, vous avez le pouvoir d'entrer à l'intérieur de vous pour puiser dans vos ressources et réagir différemment.

Mais comment ?

Ces 3 étapes vous permettront de le faire.

1ÈRE ÉTAPE

S'ARRÊTER

WWW.ETREZEN.CA

1ÈRE ÉTAPE S'ARRÊTER

Notre mode de vie est énormément axé sur le FAIRE et moins sur ÊTRE. Nous sommes constamment en train de courir à droite et à gauche. On nous apprend que plus on performe, plus on accomplit dans une journée, plus c'est gage de succès.

Ceci nous incite à réagir très rapidement à toutes situations, sans nécessairement prendre le temps d'y réfléchir. Nous sommes souvent dans notre conscience absente, sur le pilote automatique, emprisonnés dans nos réactions déclenchées par la pensée, nos interprétations, nos associations avec notre passé. La première étape indispensable lorsqu'une émotion forte monte en nous est de s'arrêter et, si possible, de fermer les yeux.

La « seconde magique » :

C'est le moment de non-réaction, cet espace qu'on crée entre le moment où une situation se produit et notre décision de la direction à prendre pour la suite.

Si nous ne prenons pas le temps de s'arrêter, nous réagirons automatiquement, selon nos patterns qui ne nous servent pas. Cette réaction disproportionnée peut prendre la forme de panique, d'excès de colère, d'impatience, de paroles que l'on regrettera par la suite, etc.

S'arrêter est la clé la plus ardue, car il faut être assez conscient pour franchir ce premier pas et ce n'est pas toujours évident à faire. En s'entraînant à s'arrêter avant de réagir, nous programmerons une nouvelle habitude en nous. La 2e étape nous permet d'y parvenir plus facilement.

2ÈME ÉTAPE

RESPIRER



WWW.ETREZEN.CA

2ÈME ÉTAPE RESPIRER

Le pouvoir de notre souffle est incroyable. C'est la seule chose qui nous suivra du début à la fin de notre vie. Ce souffle, on le prend souvent pour acquis, mais une fois qu'on comprend qu'il est connecté à tout, que nous pouvons l'utiliser à notre avantage, il devient encore plus précieux à nos yeux.

On l'utilise fréquemment dans notre langage courant, **il est cité sous différentes formes qui expriment nos émotions, nos sensations :**

Stress, anxiété : *J'ai le souffle court*

Gros effort : *Je suis à bout de souffle*

Beauté : *Ce paysage était à couper le souffle*

Colère : *Respire par le nez!*

Détermination : *J'ai eu un second souffle*

Peur : *J'ai arrêté de respirer*

Intensité : *Laisse-moi respirer!*

Respirer consciemment nous permet instantanément de changer la direction de notre attention, vers un endroit plus calme à l'intérieur de nous.

Donc une fois que vous avez franchi le premier pas et vous êtes arrêté, respirez.

Prenez conscience de votre respiration, telle qu'elle se présente dans le moment.

Accorder toute votre attention à votre souffle.

Commencez par prendre une longue et profonde inspiration et expiration. Inspirez longuement et profondément par le nez, et laissez entrer l'oxygène dans la région de la poitrine, du cœur, de l'abdomen. Expirez tout l'air, afin d'expulser le trop plein du moment.

Ensuite, respirez profondément par le ventre et prenez votre temps pour écouter la manifestation de votre corps et votre cœur. C'est le début de la 3e étape...



3ÈME ÉTAPE

RESSSENTIR

WWW.ETREZEN.CA

3ÈME ÉTAPE RESSENTIR

Vous vous êtes arrêté, vous avez porté votre attention sur votre respiration, il est maintenant temps **d'observer les ressentis de votre corps face à l'émotion que vous vivez.**

Votre corps vous parle. Il a besoin d'être rassuré en quelque sorte. Honorer-le et prenez un moment pour l'écouter. Prenez la position d'observateur, sans vous jugez et sans chercher à dénaturer, changer ou refouler votre ressenti.

Où se trouve votre malaise ? Dans quelle région du corps ? Est-ce que vous avez la gorge nouée, la poitrine serrée, le ventre crispé, la tête qui bourdonne, le cœur en miette ?

Observez, et laissez l'émotion se déposer, doucement.

En prenant la position d'observateur, on crée une distance entre notre émotion et nous. Ceci nous permet de ne pas totalement se laisser submerger par l'émotion vécue, et choisir de réagir ou non à la situation qui se présente.

S'arrêter, respirer, ressentir...

Revenons aux situations décrites au début, une fois les 3 étapes franchies :

- Dans la file d'attente, vous choisissez de demeurer calme et posé.
- Face à la critique d'un de vos proches, vous répondez calmement.
- Après avoir été coupé par une voiture, vous klaxonnez, sans injurier.
- Avant votre présentation au travail, vous vivez un stress agréable.
- Suite à un conflit de couple ou familial, vous choisissez de vivre une anxiété sereine.

La 3e étape n'est pas toujours évidente, surtout si vous êtes une personne plus cérébrale qu'émotionnelle. **En s'entraînant à prendre le temps ressentir ce qui se passe en vous, vous deviendrez des athlètes du ressenti, garanti.**



ÉTAPE BONUS

ACCEPTER



WWW.ETREZEN.CA

ÉTAPE BONUS ACCEPTER

Une fois que vous avez franchi le premier pas et que vous vous êtes arrêté, que vous avez pris conscience de votre respiration, et que vous avez pris le temps de ressentir ce qui se passe en vous en prenant la position d'observateur, une étape finale est nécessaire à votre bien-être :

Accepter ce qui EST.

Un moment est désagréable ? Vous vivez des émotions par rapport à cette situation ? Vous acceptez que c'est ce qui se passe en ce moment à l'extérieur et à l'intérieur de vous, sans tenter de résister, de fuir, de ne pas y penser.

Accepter, c'est le degré supérieur du lâcher prise.

Ceci ne veut pas dire que tout est bien.

C'est se dire que tout est là.

C'est accueillir complètement tout ce qui se présente à nous, afin de vivre plus sereinement avec la réalité au moment présent.

RÉSUMÉ

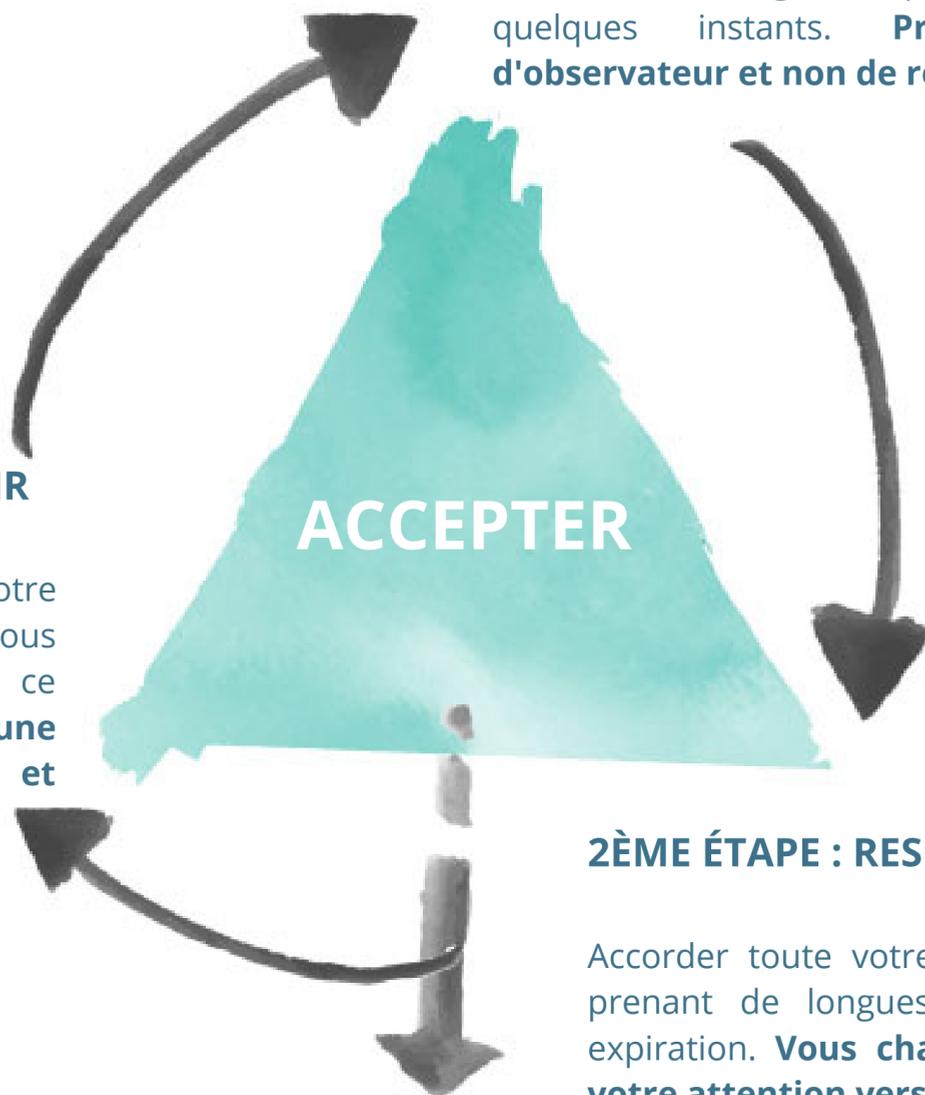
Apaisez votre mental en 3 étapes

1ÈRE ÉTAPE : S'ARRÊTER

Lorsqu'une émotion forte monte en vous, arrêtez-vous avant de réagir, et si possible, fermer les yeux quelques instants. **Prenez la position d'observateur et non de réacteur.**

3ÈME ÉTAPE : RESENTIR

Observer les ressentis de votre corps face à l'émotion que vous vivez, sans juger quoique ce soit. **Vous créez une distance entre l'émotion et vous.**



2ÈME ÉTAPE : RESPIRER

Accorder toute votre attention à votre souffle, en prenant de longues et profondes inspiration et expiration. **Vous changerez ainsi la direction de votre attention vers un endroit plus calme.**

ÉTAPE BONUS : ACCEPTER

Accueillir tout ce qui se présente, afin de vivre plus sereinement avec la réalité du moment.



ÊTREZEN

**L'entraînement de notre esprit nous permet de mieux
ressentir nos émotions et nos sensations.**

Lorsque nous intégrons la pleine conscience et la méditation à notre quotidien, nous développons la conscience de soi et notre intuition.

La méditation guidée que je vous offre vous entraîne en douceur à pratiquer ces étapes – S'arrêter, Respirer, Ressentir, Accepter - et ainsi vous aider à les intégrer naturellement dans notre vie quotidienne.

Je vous invite donc à écouter ma méditation guidée

Apaisez votre mental en 3 étapes

**Envie d'entraîner votre esprit et
de transformer votre vie?**

Pour en savoir plus, je vous offre gratuitement un appel ou une rencontre virtuelle de 30 minutes. Contactez-moi sur mon site :)

Namaste

Julie Dussault

Entraîneuse de zenitude

**J'accompagne les gens à entraîner leur esprit, afin
de les aider à atteindre la paix intérieure et vivre
une vie sereine.**



Ê T R E Z E N

W W W . E T R E Z E N . C A