

Urgent ou important?





# Le Yoga

## Rappel

- Le Yoga englobe tout ce qui est dans l'approche de la pleine conscience (scan corporel, méditation, respiration...) et plus.
- Comme nous avons déjà vu, l'approche de la pleine conscience est maintenant reconnue scientifiquement.
- Nous commencerons cette présentation avec les propos du psychiatre Christophe André provenant d'un de ses magnifiques livres « Méditer jour après jour »



# Méditer jour après jour

Christophe André

- « Comme la sédentarité de nos sociétés modernes a créé dans nos corps le besoin de sport, **la sursollicitation éveille dans nos esprits le besoin de méditation.**
- La pleine conscience peut nous aider, nous l'avons vu, à nous rapprocher de ces besoins fondamentaux: lenteur, calme, continuité.
- Satisfaire ces besoins est une démarche importante. Pas urgente mais importante.
- Il y a ainsi dans nos vies de l'urgent et de l'important. »



# Urgent

- « Urgent de répondre à mes e-mails, finir mon travail, faire les courses, réparer ce robinet qui fuit...
- Si je ne fais pas ce qui est urgent, je serai puni, rapidement, j'aurai des ennuis. Alors je m'exécute. »



# Important

- « Important : marcher dans la nature, regarder passer les nuages, parler à mes amis, prendre le temps de souffler, de respirer, de ne rien faire, de me sentir vivant...
- Si je ne fais pas ce qui est important, il ne m'arrivera rien. Rien dans l'immédiat. Mais peu à peu ma vie deviendra terne, ou triste, ou bizarrement vide de sens. »



# Chaque jour

- « Chaque jour il y a dans nos vies des conflits entre ce qui est urgent et ce qui est important.
- Comment ne pas sacrifier totalement l'important à l'urgent?
- Comment ne pas céder peu à peu à la dictature de l'urgent, qui fait qu'au bout d'un moment, toute sollicitation me semble urgente, même si en réalité elle ne l'est pas, ou pas autant qu'elle voudrait me le faire croire?
- En réfléchissant bien sûr. Et en méditant.
- Mais même en pratiquant la pleine conscience, nous sommes constamment exposés à ce conflit: à peine me suis-je assis, les yeux fermés, que déjà m'assaillent des pensées sur tout ce que j'ai à faire. »



# Allez, laissez tomber

- « Pense à envoyer cet e-mail. N'oublie pas de rappeler Untel. Tiens, il faudrait que tu notes cette idée avant de l'oublier.
- Au lieu d'être là assis, à essayer de méditer, tu ferais mieux de te lever et de faire toutes ces choses avant de les oublier. Et puis aujourd'hui cela ne marche pas bien ta séance, tu n'as pas l'esprit à ça. Allez, laissez tomber, relève-toi.
- Tu trouveras bien un autre moment.
- Méditer ça peut attendre. Ce n'est pas ton boulot.
- L'urgent tente toujours de prendre le peu de place que je m'efforce de réserver à l'important. C'est comme ça, c'est sa nature.
- Alors, si je ne dis pas non, si je ne fais pas cet effort, je suis perdu. Je vais vivre une non-vie de robot remuant et creux. Est-ce cela que je souhaite? »



## Rien n'est plus important à cet instant...

- La pleine conscience m'apprend à protéger ce qui est important. À me dire doucement: « Non, non. Je ne me lève pas, je n'ouvre pas mes yeux, je n'arrête pas ma séance. Je reste là assis, les yeux fermés à prendre conscience de mon souffle, de la respiration du monde tout autour de moi. C'est important. Très important. Infiniment important.
- Rien n'est plus important à cet instant que de rester là, comme ça. Avoir appris à doucement dire NON et de ces bienfaits, cela va peu à peu s'étendre à tout le reste de ma vie. Et m'aider à dire non, aussi, m'aider à tamiser le flot des urgences, à accroître ma clairvoyance envers les fausses alertes du fais-le vite, tout de suite!.
- Sourire, comprendre que chacun des ces petits combats gagnés me rend plus intelligent et plus heureux. »



Rien n'est plus important à  
cet instant même que d'être  
ici.

- Êtes-vous là? Ici.
- J'ai eu l'opportunité de travailler avec 2 psychiatres, très différentes, dont l'une adorait la méditation et l'autre le hatha yoga.
- Dans les 2 cas, nous avons pratiqué le yoga en étant le plus possible, ici et maintenant, que ce soit en posture de relaxation, posture assise pour la méditation ou debout pour des asanas.
- Alors peu importe votre personnalité et vos talents, l'important est de revenir ici à votre souffle à votre corps physique en premier lieu.
- D'offrir le meilleur de vous même où que vous soyez.
- Que le yoga devienne pour vous un art de vivre au quotidien.



# Être le maître maintenant

- C'est se souvenir de la grandeur de qui nous sommes.
- C'est se souvenir de la grandeur de chacun, chacune, de l'unité.
- C'est accepter ce qui est, sans jugement.
- C'est offrir le meilleur de nous-même.



# Retrouver nos empreintes de lumière

- Lorsque nous sommes perturbé-e-s, nous ancrer dans nos empreintes de lumière qui nous ramène au SOI, au TOUT, au UN.





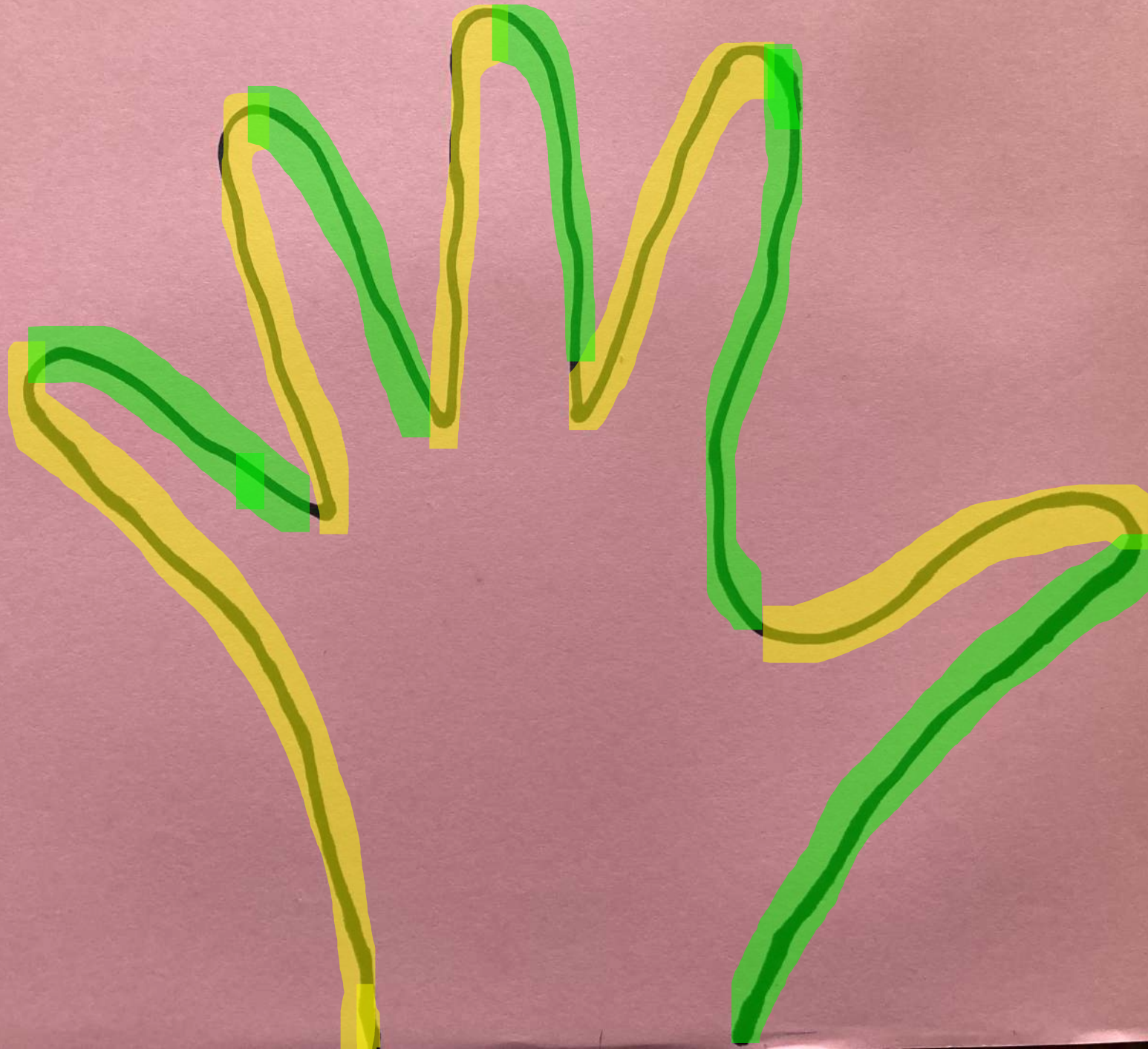
# Laisser nos empreintes de conscience

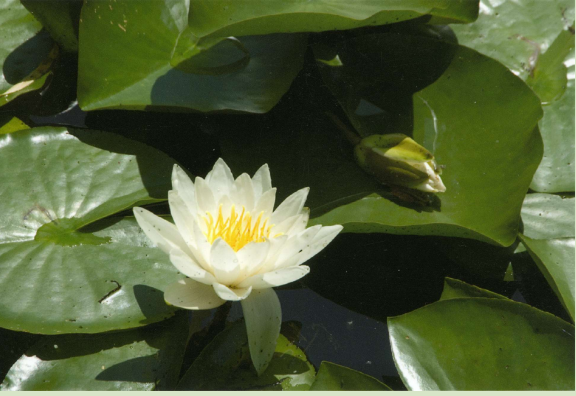
- Laisser nos empreintes de conscience lorsque nous agissons en conscience sur cette Terre (Gaïa).  
Un pas à la fois...
- Toutes nos secondes de conscience s'accumulent en nous et ont des répercussions tout autour de nous.



Inspiration

Expiration





## Référence

1. Christophe André (2011). *Méditer Jour après jour. Paris: L'Iconoclaste, Édition du Club France Loisirs, 304p.*