

UN ESPACE POUR SOI

Le « moi observateur »

Nous avons l'habitude de voir le « moi » sous 2 perspectives: le « moi physique » (le corps) et le « moi pensant » (le mental). En réalité, il y a un moi conscient qui est séparé de nos pensées et peut observer, comme de l'extérieur, aussi bien le « moi physique » que le « moi pensant ». C'est le « moi observateur ». Le « moi observateur » est capable de « voir » votre activité psychique, la production des pensées et des images mentales, vos émotions, vos sensations physiques et vos actions. Il est séparé de celles-ci et il fournit une perspective à partir de laquelle vous pouvez les regarder et les rendre conscientes. Le « moi observateur » est toujours avec nous, mais dans la vie quotidienne, nous en avons rarement conscience car il est la plupart du temps caché derrière le flux des pensées, un peu comme le ciel bleu se cache derrière les nuages.

Nous ne sommes pas nos pensées

Observez vos pensées.

Lisez les instructions qui suivent, puis prenez le temps de faire l'exercice.

Arrêtez-vous un instant, fermez les yeux et prenez quelques instants pour observer vos pensées.

Observez si elles prennent une forme d'images, de mots ou de sons.

Observez où elles prennent forme, si elle résonnent ou apparaissent autour de vous, dans votre tête ou au dessus de votre tête.

Prenez conscience que vous les observez de la perspective du « moi observateur ».

Laissez-les surgir et passer.

Regardez-les comme des nuages qui traversent le ciel propulsés par le vent.

Rapidement vous vous apercevrez qu'il est difficile de rester dans la perspective du « moi observateur », que les pensées essayent de vous embarquer, que le « moi pensant » commence à analyser et s'y identifie.

Le « moi observateur » semble alors disparaître mais ce n'est qu'une illusion. Il est juste caché derrière les nuages de pensées.

Si vous vous apercevez que vous êtes resté coincé.e dans vos pensées, alors vous pouvez à nouveau rejoindre la perspective du « moi observateur ».

Faites l'exercice pendant 30 secondes à quelques minutes.

Un peu de yoga avant de dormir

La séance de yoga ci-dessous a comme objectif de favoriser la détente et le sommeil. Elle peut être réalisée en fin d'après-midi ou avant le coucher. Chaque mouvement est accompagné par la respiration qui, en yoga, se fait par le nez. La séance se termine par 8 respirations réalisées en position couchée. Ces respirations seront caractérisées par un allongement progressif de l'expiration qui sera plus longue que l'inspiration.

IN = inspiration, EX = expiration

