



► 7 juillet 2016

{ psycho

Mettez de la dans votre vie



C'EST PROUVÉ!

Les bienfaits de la spiritualité

Plusieurs études scientifiques ont montré que les **personnes tournées vers la spiritualité ressentent plus d'émotions positives que la moyenne de la population**: joie, compassion, émerveillement... On sait, par ailleurs, qu'à leur tour, les émotions positives développent les sentiments spirituels, ainsi qu'une augmentation du sentiment que la vie a un sens et que le monde est bienveillant. Une spirale positive, donc.

(Source: *Les croyants sont-ils plus heureux*, Patty Van Cappellen, dans *Cerveau&Psycho*, novembre 2014)

C'est quoi, la spiritualité?

La spiritualité, débarrassée de sa référence aux religions, est à nouveau tendance. Sandra Huygen-Dols et Frans Goetghebeur, auteurs du *Petit cahier d'exercices de spiritualité aussi simple qu'une tasse de thé* nous en parlent.

Le mot «spiritualité» fait peur. Pourquoi?

Parce qu'on la confond avec la religion, l'ésotérisme, le spiritisme... Or, la spiritualité existait bien avant tout ça. Avec notre *Petit cahier d'exercices*, nous souhaitons démystifier le terme et revenir au sens universel de cette dimension. C'est d'ailleurs un mouvement très actuel: le lien entre la spiritualité, la foi et la croyance est en train de disparaître. Les gens sont plus à la recherche d'une humanisation, d'une authenticité, que d'une foi.

Comment définissez-vous la spiritualité?

En tournant son regard vers l'intérieur, vers la partie la plus profonde de soi, la spiritualité constitue une source d'inspiration, de confiance, d'énergie et d'encouragement permettant de faire face aux défis quotidiens, de retrouver nos besoins véritables et nos vraies valeurs. La spiritualité répond aussi à un besoin de sens, d'authenticité et de liberté personnelle.

Dans votre *Petit cahier d'exercices*, on retrouve de nombreuses notions de psychologie (croyances limitantes, les 3 bienfaits par jour...). Pourquoi?

La spiritualité existe depuis la nuit des temps. C'est elle qui inspire la psychologie, le développement personnel, le coaching... et non l'inverse. Leur objectif est le même: le bien-être. La grosse différence pourrait résider dans le fait que la psychologie, par exemple (en tout cas, certains courants) cherche des explications dans le passé, alors que la spiritualité vise davantage la recherche de la sérénité au moment présent.

La spiri-quoi?
Légèrement
tabou, le mot
«spiritualité» fait
peur ou dérange.
Pourtant, **elle est
déjà pratiquée
au quotidien
par tous ceux
qui se veulent
du bien.** Et si
on faisait
comme eux?.

Texte Christelle Gilquin /
Photos Belga Image





spiritualité

1 JE MÉDITE

La pratique méditative est une **forme de spiritualité à part entière**. «La méditation, expliquent Sandra Huygen-Dols et Frans Goetghebeur, auteurs du *Petit cahier d'exercices de spiritualité aussi simple qu'une tasse de thé*, est le chemin royal vers le développement d'une vie spirituelle. Elle augmente notre présence à nous-mêmes et nous ouvre au monde et aux personnes qui nous entourent. (...) Sa pratique constitue également un entraînement de l'esprit permettant de nous libérer de nos mécanismes automatiques, sources de mal-être et de détresse psychologique.»

En pratique Prenez l'habitude de faire plusieurs fois par jour une pause dans vos activités. Soyez attentive à vos 5 sens: qu'entendez-vous? Que voyez-vous? Que (re)sentez-vous? Vous pouvez aussi colorier un mandala ou marcher dans la nature. L'idée est de vous plonger, durant quelques minutes, entièrement dans l'instant présent.

Les résultats «Plus vous pratiquerez, expliquent Sandra Huygen-Dols et Frans Goetghebeur, plus vous vous sentirez allégé, vibrant, vivant. Votre mental va s'apaiser, votre esprit entrera en contact avec le champ des possibles et deviendra plus clair. Il vous guidera intuitivement vers ce qui nourrit votre vie et vous rendra heureux.»

2 JE LÂCHE PRISE

Impossible de contrôler l'avenir, pas plus que les personnes, les événements... Alors, lâchez prise! «Quand vous aurez atteint le stade où vous aurez compris que vous devez lâcher prise, explique Susan Jeffers, auteur de *La vie à bras le corps*, **vous ne pourrez que ressentir la paix qui envahit celui qui renonce à tenter l'impossible**.» Vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont, voilà la cause primordiale de notre souffrance!

En pratique Un exercice tout simple est de remplacer tous vos «j'espère que» par «je me demande si». Apprenez à voir votre vie comme un roman ou un film et demandez-vous, de façon neutre, ce que les prochaines pages vous réservent.

Les résultats «Cet exercice a pour but de vous aider à créer une 'vie de questionnement' au lieu d'une 'vie d'espoir', explique Susan Jeffers. Lorsque vous laissez de côté espoirs, attentes, envies et désirs, vous êtes beaucoup plus ouverte à toutes les éventualités. Vous devenez alors capable de vous détendre au fur et à mesure que se dévoile le futur.»

3 JE PRATIQUE LA BÉNÉDICTION

Contrairement au terme anglais, «bénir» a une connotation très religieuse. Pourtant il s'agit de **l'une des pratiques spirituelles les plus anciennes et les plus universelles**. Elle parle à des personnes de toutes les cultures, de tous les âges, de toutes les convictions, voire aux agnostiques.

En pratique «Bénir, explique Pierre Pradervand, auteur de *Vivre ma spiritualité au quotidien*, consiste simplement en l'envoi d'une énergie d'amour ciblée à une situation ou une personne dans le monde. C'est vouloir tout le bien possible à une personne, son épanouissement, son bonheur profond, du fond de son cœur, avec une totale sincérité.» En clair, chérissez votre pire ennemi, ce chauffard qui a grillé votre priorité de droite, votre patron qui a critiqué votre travail, cette voisine qui est venue se plaindre de la hauteur de vos arbres...

Les résultats La bénédiction est une forme d'amour qui bénit autant celui qui la pratique que celui qui la reçoit. «Elle vous apportera une joie profonde, un sentiment d'apporter quelque chose de positif à la société, explique Pierre Pradervand. C'est aussi un outil très efficace pour grandir en amour universel et ne pas juger. Quand vous bénissez tous ceux que vous croisez, il est impossible que votre cœur ne s'élargisse pas.»



► 7 juillet 2016

(psycho

4 JE DÉVELOPPE MON INTUITION

Pour les plus rationnels, l'intuition provient d'informations stockées dans notre cerveau qui ressurgissent au moment le plus opportun. Pour les plus spirituels, il s'agit d'un accès à un inconscient collectif, voire à une puissance supérieure, capable de nous guider dans tous les domaines de notre vie.

En pratique Difficile de faire la part des choses entre l'intuition et le bavardage habituel de nos pensées, d'où l'importance d'apaiser son esprit (par la relaxation, la méditation...) afin de vous mettre à son écoute. Saisissez également au vol les indices qui vous sont offerts: une chanson, une phrase dans un livre, une coïncidence...

Les résultats «Quand je me détache de ma pensée rationnelle pour me connecter à ma pensée intuitive, témoigne Susan Jeffers, j'ai l'impression que quelqu'un me guide et que je n'avance plus à tâtons dans l'obscurité. Je ressens de l'enthousiasme, mon choix me paraît pertinent sans que je puisse m'expliquer pourquoi.»



Pour en savoir plus

À LIRE

- **Petit cahier d'exercices de spiritualité aussi simple qu'une tasse de thé**, Sandra Huygen-Dols et Frans Goetghebeur, Jouvence.
- **Vivre sa spiritualité au quotidien**, Pierre Pradervand, Jouvence.
- **La vie à bras le corps**, Susan Jeffers, Marabout.
- **Le fils de Dieu n'est pas coupable**, Olivier Kharon (sur Amazon)

INTERNET

www.simpleartdebenir.com

26 Femmes d'Aujourd'hui • 27-2016

5

JE REGARDE LES CHOSES AVEC UN ŒIL DE VAINQUEUR

N'avons-nous pas l'habitude, lorsqu'il nous arrive quelque chose de négatif, de voir cet événement avec défaitisme et de nous décourager.

«Pourquoi a-t-il fallu que ça tombe encore sur moi?» Et si nous rééduquions notre regard pour voir nos épisodes de vie avec un regard de vainqueur?

En pratique Prenez un épisode de vie négatif et regardez-le sous tous les angles. N'y a-t-il rien de positif à en retirer? «Chaque défi, chaque difficulté ou chaque épreuve, explique Pierre Pradervand, contient en elle un don secret, une bénédiction cachée qui peut contribuer à notre croissance vers plus de plénitude.» Cet épisode vous a appris quelque chose? Concentrez-vous sur cet apprentissage, cela vous permettra de mettre l'accent sur le bon et non sur le mauvais.

Les résultats Une fois que vous considérez tous les événements de la vie comme autant de façons d'apprendre, toutes les expériences, bonnes ou mauvaises, sont positives. Il vous est alors plus facile de savoir que vous pourrez faire face, quoi qu'il arrive, et gagner en confiance face aux vicissitudes de la vie.

TÉMOIGNAGES

> **XAVIER, 46 ANS**
«A la recherche de moi-même, j'ai fait un travail thérapeutique pendant des années. Jusqu'à ce que je me rende compte que je ne pouvais pas aller plus loin. La thérapie aide à mieux vivre au quotidien et à la société, mais ne répond pas vraiment à la question «Qui suis-je?» Je suis alors tourné vers la spiritualité: la méditation, mais aussi l'aide à autrui. Ma pratique spirituelle m'apporte un grand calme intérieur. Et c'est dans ce jardin mental apaisant qu'émergent les vraies questions.»

> **ARACELI, 42 ANS**
«Je pratiquais un peu de méditation depuis mes cours de yoga, mais ce sont certaines lectures spirituelles (Laurent Gouelle, Mathieu Ricard, Frédéric Lenoir...) qui m'ont poussée à méditer davantage. C'est devenu une habitude, un besoin, un rendez-vous quotidien avec moi-même. J'ai noté que j'étais moins stressée, plus empathique, beaucoup plus sereine et intuitive. J'ai aussi pris conscience que je m'étais trompée sur l'essentiel. La réussite sociale, la reconnaissance, les biens matériels... Le bonheur n'a rien à voir avec ça. En 2013, j'ai connu de graves problèmes professionnels et médicaux. J'ai vu cette période comme une période de transition, de remise en question. Voir l'opportunité de faire ce que j'aimais vraiment. Grâce à la méditation, j'ai fait la paix avec le passé, je ne stresse plus sur le futur et je vis le présent avec gratitude, quel qu'il soit.»

