

Empathie Compassionnelle ou Sollicitude Empathique en l'AN 2021

A CULTIVER PENDANT QUE VOUS FAITES
LE BILAN DE 2020 : LES VERTUS DE
VOTRE COEUR



L'un des concepts clés de la méditation de contribution est « d'être doux avec soi-même ».

Offrez-vous de l'amour, de l'ouverture et de la compassion.

Si vous avez tendance à lutter contre vous-même, vous n'allez pas vers des énergies d'apaisement. Réussir vos objectifs en forçant et en allant contre votre nature peut se faire, mais combien d'énergie allez-vous y laisser ?

Vous avez peut-être débuté la période des fêtes en pensant que c'était le moment idéal pour commencer tel ou tel projet puis, quelques jours après, vous réalisez que l'emploi du temps, la nouvelle organisation et le re-éloignement prolongé ont rendu vos bonnes intentions dépassées...

C'est OK ! Soyez doux avec vous-même. Vous n'avez rien à prouver. Vous êtes là, en vie, et c'est magnifique.

Offrez-vous la gentillesse, l'empathie et la compréhension que vous accorderiez à un très bon ami.

Êtes-vous capable d'auto-sollicitude dans ces premières heures de 2021 ?

Ou êtes-vous déjà en train de faire la liste des résolutions (bonnes ou pas) que vous allez vous imposer pour les jours, semaines ou mois à venir ?

Vous traitez-vous avec suffisamment d'égard pour vous ?



Petit test pour le définir

Pensez à une personne qui vous est proche et qui traverse une période délicate en cette fin d'année, qui est déçu de sa propre manière de faire... Une personne que vous souhaitez vraiment soutenir :

- ∞ Comment l'accueillez-vous dans ces moments difficiles ?
- ∞ Quel est votre ton de voix ? Quels sont les mots que vous lui partagez ?
- ∞ Quelle est votre attitude, votre regard à ses côtés ?

Maintenant, pensez à un moment où vous n'avez pas réussi quelque chose. Un moment où vous n'étiez pas satisfait de vous...

- ∞ Comment vous accueillez-vous dans ce moment difficile ?
- ∞ Quel est votre ton de voix (intérieur ou extérieur) ? Les mots que vous choisissez (ou qui se présentent tout seuls) ?
- ∞ Quel est votre attitude, votre regard envers vous-même ?

En faisant cet exercice, nous pourrions être très surpris de la différence de ton, d'égard et de prévenance entre les deux « destinataires »

En m'imaginant parler à un(e) proche, la voix est souvent plutôt douce, rassurante. L'énergie bienveillante très présente pour lui amener de la sécurité et de l'amour.

En repensant à une situation où nous avons été déçu de nous-même, nous pourrions nous «entendre» très négatif :

Un ton de voix dur, sec ou méprisant. Hyper critique, très tranché, avec de l'impatience et une vision à très court terme. Une énergie confinant au rejet.

Si une tierce personne nous disait à voix haute et en public les mots, avec le ton, le regard et l'attitude que nous nous permettons envers nous-même, nous en serions choqués.



Si vous vous reconnaissez dans cette attitude après le test, voici pour vous 5 attitudes à adopter (ou à apprivoiser si vous les trouvez trop « sauvages ») pour vous rendre la vie plus douce et réussir plus facilement ce que vous désirez.

1. *Pratiquez l'acceptation*

Il existe deux types d'acceptation : l'acceptation de situations et d'événements externes (comme l'année très curieuse que nous terminons de vivre) et l'acceptation de vous-même.

Pratiquer l'acceptation sur ces deux plans est libérateur. Laissez le monde et vous-même être tels qu'ils sont, même simplement quelques minutes. Cela devrait vous soulager et vous amener la paix.

2. *Cultivez la patience*

Dans des moments comme le semi-confinement, l'impatience engendre la frustration, la colère et l'hostilité.

La patience, en revanche, comme l'acceptation, nous permettent d'attendre le bon moment pour que les choses se produisent.

3. *Cultivez le détachement*

Dans notre société matériellement biaisée et basée sur la gratification instantanée, le détachement est une force extraordinaire.

Cela ne signifie pas renoncer à votre intention ou à votre désir.

4. *Abandonnez les attentes*

Les attentes sont une forme d'attachement et cela rejoint mon point précédent. Lorsque j'ai des attentes, je considère que les choses « devraient » être comme ça, ou "devraient" se passer comme ça.

Mes attentes sont mes projections intérieures sur le monde extérieur.

5. *Libérez-vous de la culpabilité et du jugement*

La culpabilité et l'auto-jugement sont deux des états mentaux les plus dévastateurs. Les deux créent une turbulence mentale excessive, drainent votre énergie et dégradent votre estime de vous-même.

Tout le monde fait de son mieux avec les moyens du bord. Et vous aussi.

Gardez courage et libérez-vous de ces emprises. Les choses vont s'améliorer et une nouvelle normalité émergera.

Pour pratiquer, affiner ou retrouver ces 5 attitudes, nous méditons mercredi prochain.... [s'inscrire](#)



Méditation de Contribution

le temps que dureront les élans de participation

**chaque 2^{ème} mercredi du mois
de 20h à 21h30**

sur Zoom sécurisé, confortablement installé chez vous