



Le verre à moitié plein : domptez votre singe!

**La pandémie bouscule nos habitudes.** Le digital, qui s'est installé confortablement chez nous, capture notre attention, déversant informations en continu, incertitudes de l'avenir et stress.

**L'agitation extérieure et intérieure s'assemble en une spirale sans fin.** Nos pensées bien qu'éphémères, sont présentes en tout lieu et à tout

instant.



## Le singe

Et le singe dans tout cela me direz-vous ? **Ce singe symbolise le mental qui saute d'une pensée à l'autre, qui se nourrit par la compulsion, l'éparpillement, l'anxiété, le regret, le ressassement.** Il est agité, versatile, il saute de branche en branche et emporte le flot des pensées dans un tourbillon incontrôlable.

## La recette du bonheur

**Je ne connais pas la recette du bonheur mais je suis sûre de connaître celle du malheur.** C'est de se focaliser sur ce qu'on n'a pas, sur ce qu'on a perdu, sur ce qu'on a raté.

Quand vous ressassez que vous n'avez pas pu partir en vacances, pas pu aller en Europe voir votre famille, quand vous avez peur de tomber malade, peur de perdre votre job, quand vous avez perdu de l'argent... vous vous focalisez sur la partie vide du verre et vous entretenez un état de frustration, de dépression, de tristesse et de peur, où le singe turbulent finit par se comporter comme un captif qui s'agite pour rien.

Nous finissons par nous laisser emporter en oubliant l'essentiel.



## Apprivoiser le singe

Mais peut-on apprivoiser ce sauvageon, car nous avons besoin du mental pour les activités de la vie ? Tout à fait, **ce singe fantasque peut devenir notre ami, si nous lui donnons un travail adapté.**

J'aimerais partager avec vous une pratique que je trouve très utile pour **calmer le singe**: le bracelet de gratitude. Plusieurs religions recommandent cette pratique, mais il n'est pas utile d'être religieux pour comprendre, pratiquer et bénéficier de ses bienfaits.

C'est un bracelet composé de perles de pierres de couleur. Chaque perle représente une chose que vous possédez ou que vous avez vécu, et pour laquelle vous remerciez le ciel, le destin ou dieu.



## Le bracelet de gratitude

**Le principe est de focaliser à la fois la pensée et l'action du corps (l'égrenage des perles) sur ici et maintenant.**

LIRE AUSSI LA MÉDITATION À SINGAPOUR

Chaque jour, par exemple avant votre séance de méditation ou de yoga, ou le soir avant de vous endormir, asseyez-vous confortablement, prenez votre bracelet en main, avec vos doigts sur l'une des perles et **prenez le temps de trouver au moins 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant**. Ressentez chaque perle entre vos doigts, visualisez chaque bienfait pour chaque perle entre vos doigts et remerciez à voix haute.

Par exemple, merci car :

- Je mange à ma faim
- Je vis dans un logement agréable
- Mon fils a réussi ses examens
- Ma fille a trouvé un job
- Mon conjoint m'aime et me soutient
- J'ai accès à une eau propre pour boire et me laver
- J'ai vu des cacatoès devant ma fenêtre
- J'ai fait une séance de câlins avec mon chat
- J'ai reçu les félicitations de mon boss
- Je suis guéri de mon eczéma

## Bon moral et immunité

**Très vite, vous allez vous sentir mieux et votre moral va remonter en flèche.** Pourquoi est-ce si important ? Parce qu'un moral au top diminue votre exposition au stress et que moins de stress signifie

une meilleure immunité et donc une meilleure résistance aux maladies physiques et mentales. Le singe, lui, va cesser d'essayer de vous sur-stimuler, de vous agiter, d'obtenir votre attention pour écouter les chaînes d'information en continu ou à propos des incertitudes de l'avenir, et donc, de vous stresser.

Tout commence par la pensée. Vos pensées, vos représentations mentales, vos croyances, vont influencer sur vos émotions. Vos émotions, vos sentiments vont conditionner vos comportements et vos actions.

## L'impact des pensées

Cette citation de **Gandhi** illustre parfaitement ce phénomène : «Surveille tes pensées, elles deviennent des mots. Surveille tes mots ils deviennent des actions. Surveille tes actions, elles deviennent des habitudes. Surveille tes habitudes elles deviennent ton caractère. Surveille ton caractère, il devient ton destin» .

**Vous pouvez apprendre à calmer le singe et à maîtriser vos pensées.** Donc vous pouvez maîtriser leur impact sur votre vie.



## La tranquillité de l'esprit

Le bracelet de gratitude est un premier pas vers une méditation sans tension. Se focaliser sur ses sensations, la respiration, la vue, l'odorat etc. est une deuxième étape qui va vous aider à déconnecter votre mental.

La tradition Bouddhique de l'Inde et du Tibet décrit avec précision les étapes de la méditation vers Samatha, la « **tranquillité de l'esprit** ». Un travail d'entraînement mental qui dompte le singe et confère une certaine quiétude de l'esprit.

Tout commence par un esprit joyeux et ouvert. Le bonheur est notre propre création.

À suivre...

Marie-Hélène Mansard