

The top half of the cover features a complex, glowing blue network of interconnected lines and nodes, resembling a neural network or a digital web, set against a dark background with faint star-like specks.

corps

6 EXERCICES

pour aborder l'hygiène mentale et émotionnelle

PAR JEAN-RAYMOND MANENT

fondateur de la marque BOMA et bipolaire

The bottom half of the cover shows a close-up of two hands, one larger and one smaller, resting on a vibrant orange fabric. The hands are positioned as if holding or supporting each other, with the fingers slightly curled.

esprit

sommaire

Avant-propos

La pleine conscience

01

La cohérence cardiaque

02

Les émotions

03

Les chakras

04

Le code moral

05

La roue amérindienne

06

Le mot de la fin

avant-propos



L'objectif premier de ce fascicule est de proposer des exemples méthodologiques et **pratiques** afin d'améliorer son discours intérieur et son rapport aux émotions.

Celui-ci se veut, bien évidemment, non exhaustif.

Il s'agit d'un recueil de quelques pistes de réflexion pour poursuivre son **aventure intérieure** ; un livre de recettes pour mieux cuisiner sa spiritualité.

Il est constitué pour chaque thématique de 3 parties distinctes :

- des concepts théoriques
- un exercice de mise en pratique accessible
- du contenu utile pour aller plus loin dans sa démarche



Ce court ouvrage se veut initiatique et ne prétend nullement avoir une quelconque portée scientifique.



L'auteur en quelques mots

Architecture, menuiserie, cuisine, apiculture et désormais fabrication de produits de soins pour la peau et le corps ; je dirais que la **curiosité** est un joli défaut.

Trouver du lien, chercher des solutions, apprendre, comprendre, partager, agir et aider ont toujours été au cœur de mon existence.

Tenace et parfois têtu, enthousiaste et parfois abattu, idéaliste et bien souvent déçu ; je n'ai jamais cessé de croire cependant que tout est **possible**.

Je découvre l'escalade tardivement et bien qu'avec un modeste niveau, cette pratique a toujours été **une évidence**.

Et puis, il y a 4 ans, une opportunité apparaît et c'est parti !



Crois que tu y arriveras et tu seras déjà à mi-chemin



Théodore Roosevelt



Un dernier mot

Pour moi, entreprendre, c'est oser avancer dans l'**inconnu** en gardant à l'esprit la certitude que quoi qu'il puisse arriver, il y aura toujours des **solutions** pour continuer.

C'est un fait, mon cheminement personnel ainsi que mon parcours professionnel sont depuis 20 ans plutôt atypiques, pour ne pas dire chaotiques.

Il y a 10 ans, on m'a diagnostiqué un trouble bipolaire après 10 ans d'errance thérapeutique.

Si nous sommes tous confrontés à bien des difficultés au cours de nos vies, nul doute que l'expression d'un quelconque handicap peut nous en apprendre beaucoup plus sur nous que nous ne pourrions l'imaginer.

Il aurait été peut-être plus adapté de vous offrir un fascicule traitant des cosmétiques en général et des besoins du corps mais j'ai préféré vous **partager** un peu de ces ingrédients de sagesse qui m'ont tant aidé.

Nous aborderons 6 thématiques, **fondamentales** pour moi, universelles même, avec une mise en pratique simple et immédiate.

Je vous remercie, prenez soin de vous !

Un état d'esprit

Il n'y a rien à atteindre, rien à réussir

Donc pas de stress lié à la performance

Le changement, c'est ici et maintenant

Ne reportez pas l'expérience à plus tard car plus tard, c'est bien souvent jamais

Soyez doux et compréhensif avec vous-même

Soyez tolérant et bienveillant envers vous-même comme vous le seriez avec quelqu'un que vous aimez

01.

la pleine conscience

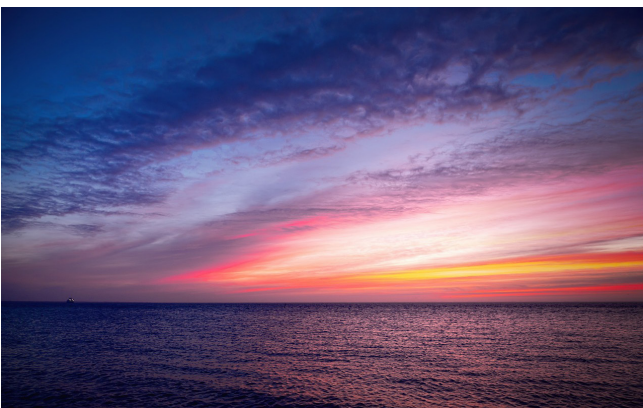
Qu'est-ce que c'est ?

La Pleine Conscience (ou mindfulness en anglais) est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment présent.



En quoi cela consiste ?

La méditation de Pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, mais également l'environnement et les relations) en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance.



Comment la pratiquer ?

C'est une pratique accessible à tous qui s'apprend à travers des méditations formelles (autonomes ou accompagnées) ou des pratiques informelles (présence dans les activités du quotidien).

Son apprentissage, par la pratique régulière, permet de l'intégrer pleinement

dans son quotidien, comme une nouvelle façon de vivre en étant pleinement présent à soi et aux autres.

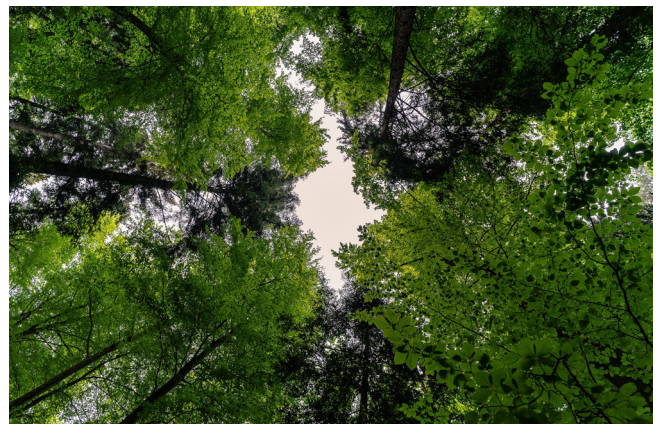
JETZT
现在 AHORA अभी
τώρα NOW 지금
ADESSO 今 Теперь AGORA
MAINTENANT الآن

Quels bénéfices au quotidien ?

Entraîner son attention permet de vivre pleinement, en étant plus présent et plus conscient.

La pratique de la Pleine Conscience permet de contacter nos ressources internes, notre capacité de résilience au stress, notre clarté d'esprit, notre calme intérieur, notre liberté par rapport aux schémas réactifs habituels, notre bienveillance.

C'est la relation que nous entretenons à nous-mêmes, aux autres et au monde qui progressivement peut changer et s'apaiser, en voyant et en comprenant plus clairement ce qui est à l'origine de notre stress et de nos insatisfactions.



Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM)



En pratique

La marche de l'escargot

Pour une première expérimentation de la Pleine Conscience, je vous propose un exercice original, peut-être déstabilisant pour certain.e.s, mais terriblement puissant: vous allez redécouvrir vos pieds !

- Mettez-vous au calme, chez vous, dans un pré, en forêt ; avec vos chaussures, en chaussettes ou pieds nus, à votre convenance.
- Pendant 5 min vous allez essayer de marcher le plus lentement possible ; l'important n'est pas la distance parcourue mais bien plus la décomposition extrêmement lente de chaque mouvement.
- Marcher le plus lentement possible en essayant de garder toute votre attention sur vos muscles, vos sensations, le contact et la compression du talon avec le sol puis le déroulé du pied jusqu'à la pose de chaque orteil.
- Après avoir posé le premier pied, poursuivez avec le second et ainsi de suite, en restant attentif.ve à vos hanches, vos genoux, votre souffle, etc.

L'objectif est de vous familiariser à la conscience du moment présent et de renouer une attention qualitative à votre corps. Vous renforcez ainsi votre présence à vous-même autour d'une activité la plus part du temps automatique et vous pourrez, par la pratique régulière, redécouvrir un ancrage au sol solide synonyme de pleine présence à l'instant présent.



la cohérence cardiaque

Qu'est-ce que c'est ?

La pratique régulière de la cohérence cardiaque permet de recentrer ses émotions, de réguler ses hormones et d'agir sur le stress de façon bénéfique.

Simple à pratiquer, la cohérence cardiaque procure un bienfait immédiat.

La cohérence cardiaque est une méthode efficace à la portée de toutes et de tous et qui ne possède pas de contre-indication.

Mais il faut la pratiquer régulièrement pour tirer profit de tous ses bénéfices.



Comment cela fonctionne ?

La cohérence cardiaque peut se définir comme « un état d'équilibre entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique ».

Le premier est le système d'adaptation qui se déclenche en cas de menace, le second est le système de récupération, une fois le danger passé.

La cohérence cardiaque n'est pas une respiration spontanée car on respire 6 fois de suite par minute de manière volontaire et régulière.

Chaque fois que l'on inspire, le cœur accélère car on stimule le système sympathique et chaque fois que l'on expire, le cœur ralentit car on stimule le système parasympathique.



Quels sont les bienfaits ?

Son premier atout est son effet bénéfique pour lutter contre le stress grâce à une pratique régulière.

Pratiquée régulièrement, elle limite le risque d'épuisement et aide à prendre de la distance par rapport aux événements en diminuant l'anxiété notamment.

La cohérence cardiaque est utile pour conserver un cœur en bonne santé et favorise l'endormissement.



Méthode ?

L'objectif est simple, il consiste à faire 6 respirations par minutes, pendant 5 minutes et 3 fois par jour.

Idéalement, répartir ces 3 séances le matin, avant le déjeuner puis une séance en fin d'après-midi.

Dr David O'Hare, auteur de Cohérence cardiaque 3.6.5. et de Cohérence Kid, aux éditions Thierry Souccar



En pratique

La méthode 3.6.5

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise et détendez-vous.
- Pour faciliter la pratique cet exercice, il convient de débiter avec un support audiovisuel qui va vous guider dans cette découverte :

<https://www.youtube.com/watch?v=DUaeqKCoPeQ&t=18s>

- C'est parti pour 5 minutes en suivant la progression sinusoïdale du point lumineux.
- Inspirez lorsque celui-ci monte ; expirez lorsque celui-ci descend.

Si les 5 secondes d'inspi et d'expi sont trop difficiles pour vous, vous pouvez faire ce même exercice avec une durée de 4 secondes ou bien de 3 secondes.

Une fois familiarisé, il conviendra de s'entraîner avec une durée de 5 secondes plus favorable.



**Ton esprit ressemble à cette eau mon ami ; quand il est agité, il devient difficile à percevoir
Mais si tu le laisses s'apaiser, la réponse devient claire**



Maître Oogway - Kung Fu Panda

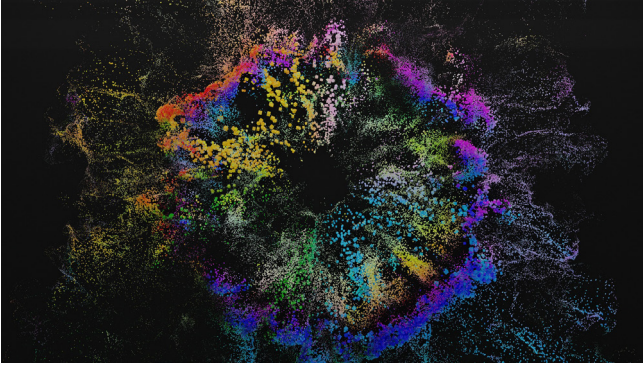
03.

les émotions

Généralités

Tout le monde sait ce qu'est une émotion jusqu'au moment où il faut la définir !

Une émotion est un état passager et intense qui se manifeste aussi bien dans le corps que dans l'esprit en réaction à un élément extérieur ou à une pensée.



Catégorisation

Il existe trois types d'émotions : les émotions primaires, les émotions d'arrière plan et les émotions sociales. Les émotions primaires, selon Paul Ekman, sont les émotions de base de tout individu.

Elles regroupent six émotions qui sont communes à tout être humain quelle que soit sa culture : la joie, la colère, la peur, la tristesse, le dégoût et la surprise.

Les émotions primaires seraient comme les couleurs primaires (jaune, bleu, magenta) à la base de l'arc en ciel émotionnel que chaque humain peut ressentir.

Les émotions sociales font référence quant à elles, à la sympathie, au mépris, à la culpabilité, au respect, à l'envie, à la honte, à l'embarras ou à l'orgueil, etc.

Elles se manifestent par rapport à autrui et à l'environnement uniquement et non par rapport à notre état intérieur.

Elles ne sont pas limitées aux sociétés humaines puisqu'on peut les observer chez les animaux.

Enfin les émotions d'arrière-plan sont moins visibles et sont issues de notre

état intérieur. Elles restent néanmoins passagères et de durée moins longue que l'humeur.

C'est la réponse que l'on cherche en nous lorsque l'on nous demande comment l'on se sent.

Ces émotions, elles, naissent de l'interaction entre nos besoins internes et les situations externes.



Application

Les psychologues s'accordent à dire qu'il existe le mécanisme suivant : une pensée induit une émotion qui génère un comportement.

On comprend alors aisément qu'une observation équanime des pensées associée à une gestion efficace des émotions conduisent à l'expression de comportements adaptés.



Dalai Lama, La Voie des émotions,
Entretien avec Paul Ekman, Éditeur :
City Éditions



En pratique

Comment je me sens ici et maintenant ?

Notre vocabulaire émotionnel est, pour la plupart d'entre nous, assez peu varié.

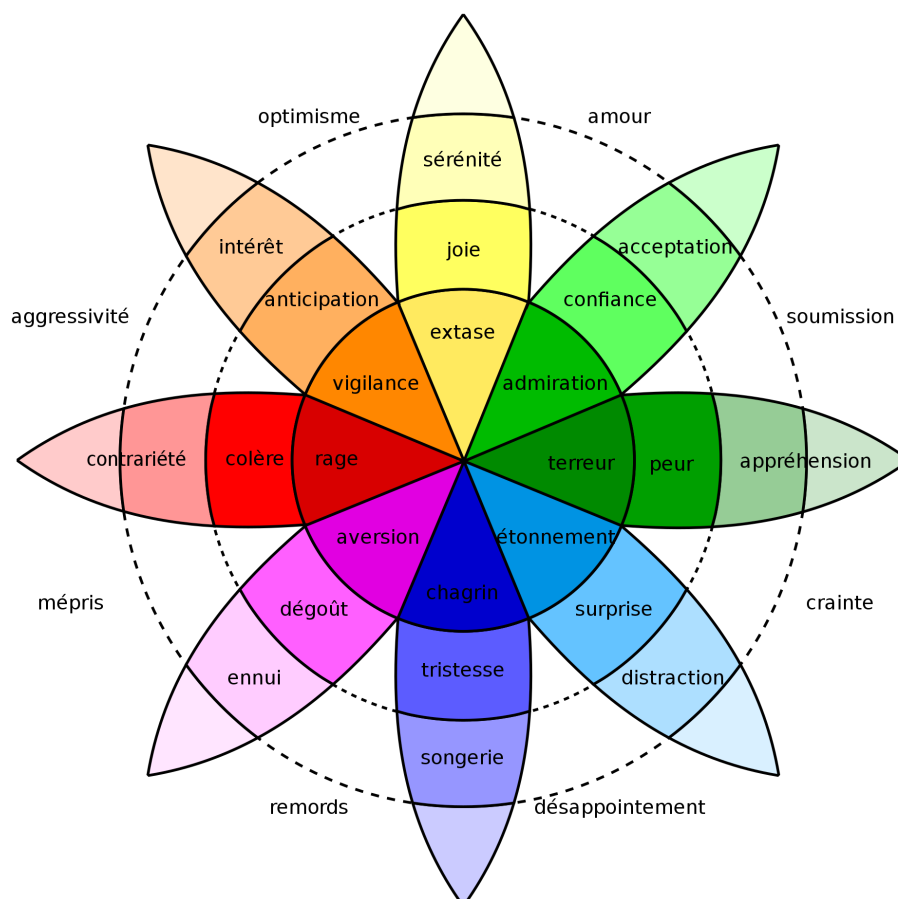
Pourtant pouvoir mettre des mots sur ce que l'on ressent est un des fondements de la gestion émotionnelle.

Pour pouvoir accepter une émotion difficile, il est nécessaire de pouvoir l'identifier.

Avec l'aide de la roue des émotions de Robert Plutchik, vous aurez ainsi des repères pour vous aider à mieux comprendre ce que vous ressentez.

N'oubliez pas non plus que les émotions peuvent se combiner entre elles ; par exemple, de l'intérêt et de la sérénité produisent de l'optimisme.

- Et si, ici et maintenant, vous preniez quelques minutes pour essayer d'identifier votre émotion dominante du jour ?
- N'hésitez pas refaire cet exercice, avec son support, à chaque fois que vous vous sentez émotionnellement flou.e.



les chakras

Généralités

Les chakras peuvent se définir comme des points de jonction de centres d'énergie de notre corps.

On en compte 7 principaux du bout du sacrum jusqu'au sommet du crâne, tels des petits tourbillons d'énergie, invisibles à l'œil nu.

Ils sont en lien avec les sphères physique, émotionnelle et psychologique et relient ainsi le corps et l'esprit.

L'être humain est un être vibratoire qui émet un champ magnétique (nommé aussi aura) qui lui permet de capter les énergies dans son environnement et qui arrivent dans le corps physique par le biais des chakras.

Les chakras tirent leur origine de la médecine ayurvédique traditionnelle de l'Inde ancienne.



Ils sont alignés le long de la colonne vertébrale.

Les 3 premiers chakras (en partant du sacrum) sont reliés aux énergies de la terre et les 3 derniers aux énergies du ciel et le 4^e chakra du milieu les relient.

Elisa Degrave, géo-biologue et bio-énergéticienne à Paris



Le chakra couronne se situe au milieu du crâne, il est blanc ou violet et il en lien avec l'univers, il représente l'unité et la spiritualité voire l'harmonie cosmique



Le chakra du 3^e oeil se situe entre les deux yeux, il est bleu indigo et n'est pas véritablement associé à un élément tangible ; il exprime la clairvoyance et la capacité d'imagination



Le chakra de la gorge se situe, au niveau de la gorge, il est bleu cyan et est associé à l'éther (nommé aussi prana) ou énergie contenue dans l'air ; il est le centre de l'expression et de la création



Le chakra central se situe au niveau du cœur et des poumons, il est vert et son élément est l'air ; il représente l'amour de soi et compassionnel pour l'autre



Le chakra solaire se situe au niveau du plexus solaire, il est jaune et son élément est le feu ; il exprime la confiance en soi et le passage à l'action



Le chakra sacré se situe quelques centimètres en dessous du nombril, il est orange et son élément est l'eau ; il est le centre de l'envie et du désir au sens large



Le chakra racine se situe au niveau du sacrum, il est rouge et son élément est la terre ; harmonisé, il apporte un sentiment de sécurité et de stabilité



En pratique

Une montée énergétique

Ouvrir ses chakras demande, comme toute activité, une pratique régulière.

Pour débloquer un chakra, le recours à un spécialiste (magnétiseur ou psychologue) est recommandé. La cause peut être un traumatisme mais le déblocage au long cours ne pourra être efficient que si la personne a conscience de sa propre responsabilité et qu'elle assure une hygiène énergétique assidue.

- Asseyez-vous sur une chaise ou si possible par terre (avec un briques de méditation par exemple pour relever votre bassin).
- Fermez les yeux et prenez une profonde inspiration par le nez (bouche fermée) puis expirez lentement par la bouche ; continuez ces cycles pendant quelques minutes
- Lorsque vous vous sentez prêt.e, essayez de porter votre attention sur le premier chakra du bas (rouge) en essayant d'imaginer sa couleur, sa forme, sa vibration, les sensations corporelles associées, etc.
- Puis, passez au chakra suivant en procédant du bas vers le haut.
- Essayer de maintenir une respiration profonde durant tout ce processus.

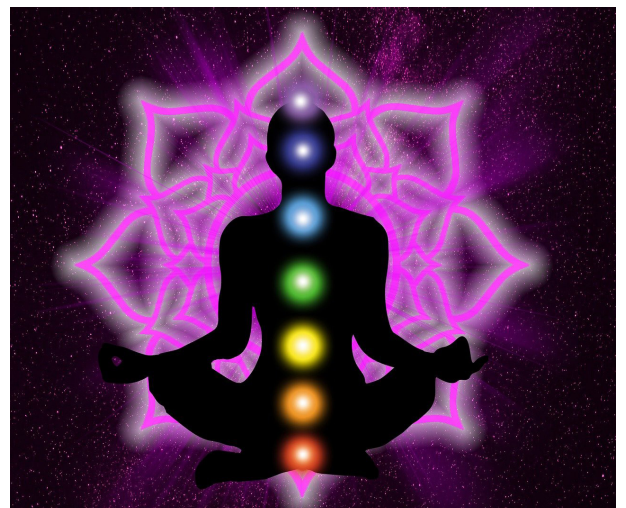
Le temps n'a pas d'importance, soyez juste présent, attentif et disponible à vous-même. Une fois terminée, pensez à vous remercier pour ce moment que vous vous êtes offert. Et ne bondissez pas immédiatement vers une autre activité, offrez-vous une transition douce avant de poursuivre votre journée.

Namaste !



Qu'est-ce que le réel ? Quelle est ta définition du réel ? Si tu veux parler de ce que tu peux toucher, de ce que tu peux goûter, voir et sentir alors le réel n'est seulement qu'un signal électrique interprété par ton cerveau

Morpheus - Matrix



05.

le code moral

Exister ou vivre

Tout au long de notre vie, nous devons prendre des décisions, parfois légères, parfois graves mais peu importe, il faudra faire face, ne pas renoncer, ne pas éviter.

Certains comparent la vie plutôt à l'ascension d'un sentier de montagne.

En cours de route, nous devons affronter des défis de toutes sortes. Nous savons pour la plupart ce qu'il faut faire, mais pour effectuer de véritables changements, nous devons passer du savoir à l'acte.

Il est alors possible de transmuter nos intentions en actions, nos défis en forces et nos expériences en sagesse.

Eveil et progression

Tu peux vivre une vie entière sans ne jamais être éveillé.

L'éveil n'est pas un achèvement mais une réalisation.

Et quand tu ouvres les yeux, tout change et rien ne change.

Extrait du livre *Le guerrier pacifique*

Comment débiter ?

Différents outils s'offrent alors à nous, tel le Kaizen japonais, où comment la répétition quotidienne d'une toute petite action peut engendrer, à moyen terme, de profonds changements dans nos vies.

La rédaction d'un code moral, de son propre code moral est une initiative qui pourra nous guider tout au long de notre cheminement.

Pour ma part, le mien prend sa source dans bien des sagesse (culture amérindienne, accords toltèques, bushido, stoïcisme, etc.) mais celui du judoka demeure le principal.

Le Guerrier pacifique (1980), Dan Millman, Éditions Vivez Soleil

Survivant des glaces (2021), Mike Horn, Éditions Michel Lafon





En pratique Quelles règles morales ?

- Et si vous essayiez de prendre 10 à 15 minutes pour tenter de rédiger votre propre code moral, celui qui fait sens pour vous et qui pourrait être aidant lorsque vous vous sentez dépassé.e ; une lueur réconfortante lorsque l'obscurité se fait trop grande.
- Essayer d'écrire 5 grandes maximes personnelles.
- Cela peut être une citation inspirante, un conseil d'un ami qui vous a marqué, une réplique de film, peu importe tant que celle-ci raisonne clair en vous.

Règle N°01

Règle N°02

Règle N°03

etc.

Le Code Moral du Judoka

礼儀

La Politesse (Reigi)
c'est le respect d'autrui

誠

La Sincérité (Makoto)
c'est faire ce qui est juste

勇氣

Le Courage (Yuki)
c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

名譽

L'Honneur (Meiyō)
c'est être fidèle à la parole donnée

謙虛

La Modestie (Kenkyō)
c'est parler de soi-même sans orgueil

尊敬

Le Respect (Sonkei)
sans aucun respect, aucune confiance ne peut naître

自制

Le Contrôle de soi (Jisei)
c'est savoir se taire lorsque monte la colère

友情

L'Amitié (Yūjō)
c'est le plus pur des sentiments humains

“

”

Qui ose, gagne

Devise du SAS britannique
(forces spéciales)

la roue amérindienne

Recevoir / intégrer / transformer / re-donner

Les amérindiens considéraient l'homme comme faisant partie d'un grand tout et non, de manière anthropocentrique, comme le fait l'homme dit « moderne ».

Lorsque l'homme est suffisamment éveillé, il comprend qu'il a reçu et reçoit beaucoup et qu'à son tour, il devient évident pour lui de donner.

L'altruisme et la compassion apparaissent alors comme évident lorsque la sagesse des expériences passées devient une force.

Prière des 4 directions

Il s'agit là d'une prière de remerciement et de gratitude ; il est courant de la lire à haute voix lors des cercles de tambours.



■ Ô Esprit de l'Est

Je t'honore et te rends grâce d'éclairer de tes feux mes horizons, d'ouvrir mes yeux et de me montrer les chemins possibles. Que je puisse devenir la Médecine de l'Aigle. Que de là-haut je puisse voir que nous sommes tous reliés et faisant partie du Grand Tout qu'est l'Univers.

■ Ô Esprit du Sud

Je t'honore et te rends grâce de faire de ma route une rivière vivante, d'irriguer mes sécheresses, mes peines et mes peurs d'un courant d'amour, de confiance et de foi, d'y faire croître la vie et d'amener la prospérité. Que je puisse faire mienne la Médecine du Loup et goûter, sentir, caresser, aimer et honorer tous les cadeaux que tu m'offres.

■ Ô Esprit de l'Ouest

Je t'honore et te rends grâce de m'accueillir dans le sein de la Terre, ma Mère et d'y apprendre le pouvoir guérisseur de l'abandon et la force de l'introspection et de la transformation. Que je puisse devenir la Médecine de l'Ours et honorer notre Mère Terre, la remercier pour toutes ses bontés et bénir la Vie qui vient d'elle et retourne à elle.

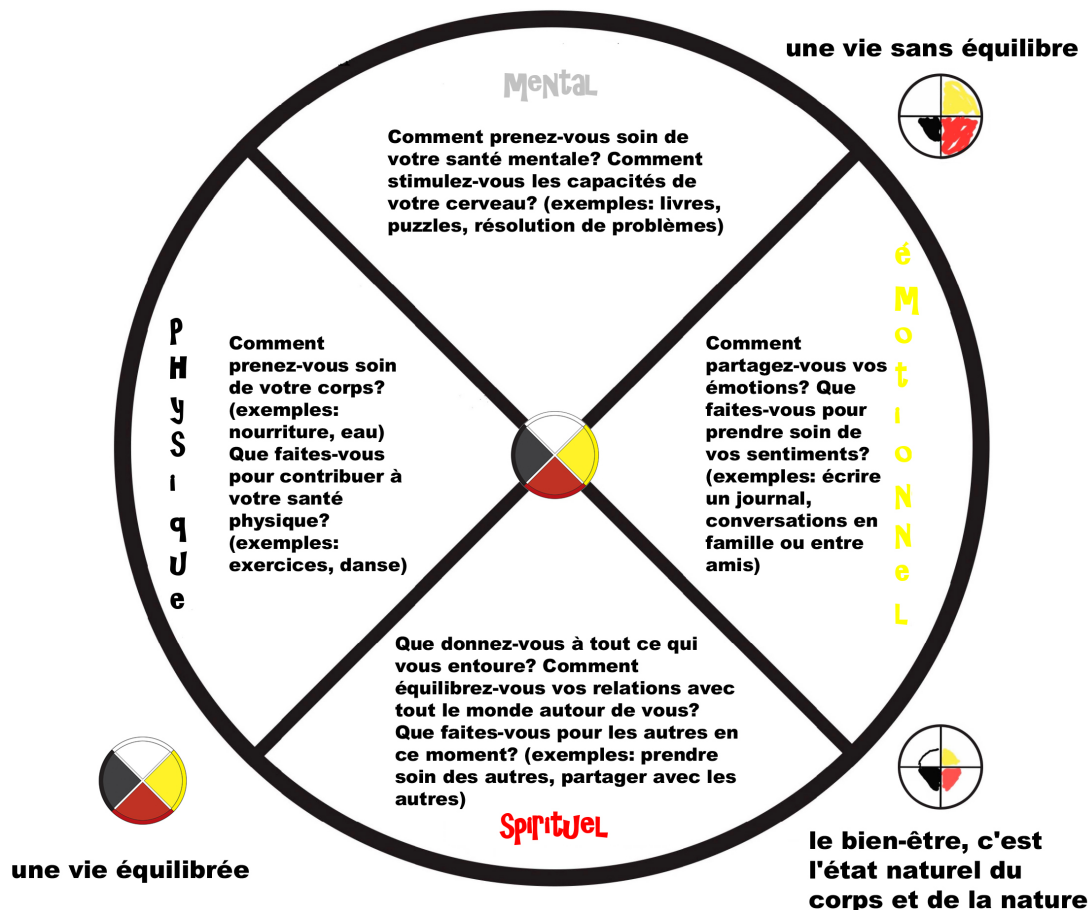
□ Ô Esprit du Nord

Je t'honore et te rends grâce de souffler à mon oreille dans le silence du Grand Mystère, les secrets de l'Univers et m'apporter connaissance et sagesse. Que je puisse faire mienne la Médecine du Bison et d'apprendre au cœur du plus rude hiver qu'il n'y a rien de plus puissant que le sacrifice pour que vive et renaisse la Vie.



En pratique Une vie en équilibre

- Posez-vous la question : si vous deviez colorer chaque partie du cercle pour représenter vos pratiques actuelles, quelle proportion aurait chaque section ?
- Est-ce que chaque section serait colorée de façon égale ?
- Utilisez les questions de chaque section de cette roue pour trouver l'équilibre dans votre vie quotidienne.



Exercice proposé par Dallas Guss et l'Équipe d'éducation Autochtone du Conseil scolaire de Vancouver-Nord

le mot de la fin



**Avance sur ta route
car elle n'existe que par ta marche**

Saint Augustin

J'espère que ces exercices auront pu vous aider quelque peu à mieux vous sentir.

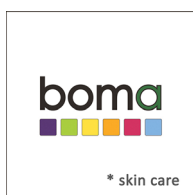
Les voies d'accès à soi sont si multiples qu'il est parfois possible de se sentir perdu et impuissant.

Ce que je retiens de ces 20 dernières années, c'est qu'il suffit simplement de commencer quelque chose, peu importe quoi ni comment, mais de commencer ce cheminement intérieur, tranquillement mais régulièrement.

Faites-vous confiance, suivez votre instinct, vous seul avez les clés !

Je vous remercie pour votre attention.

Je vous souhaite de demeurer présent, attentif et disponible.



PRODUITS DE SOINS POUR LA PEAU
ET LE CORPS DES SPORTIFS

JEAN-RAYMOND MANENT

06 50 23 25 75

bomaauthentiquecosmetique@gmail.com



Les ingrédients sélectionnés sont naturels
et issus de l'Agriculture Biologique



www.facebook.com/bomacosmetique



www.instagram.com/bomaauthentiquecosmetique

Espace boutique en ligne sur:

WWW.BOMAAUTHENTIQUECOSMETIQUE.COM

crédits photo

Pixabay est une banque d'images totalement gratuite qui s'appuie sur plus de 1,7 million d'images et vidéos partagées par sa communauté. Le site se découpe en 4 grandes catégories : photos, illustrations, vecteurs et vidéos. Les contenus mis à disposition des utilisateurs sont publiés sous licence Pixabay, ce qui donne le droit de s'en servir sans avoir à demander la permission ou du crédit à l'artiste, et ce même à des fins commerciales.

Les diverses illustrations utilisées dans cet ebook proviennent de Pixabay.

Nous remercions les auteurs pour leur don et saluons leur talent.

Cet ebook n'a aucune fin commerciale, à l'image de Pixabay, il se veut libre de droit et est gratuitement donné à qui le demande.