

# Le BEC



Pet the lizard



Feed the mouse



Hug the monkey



Marina Berney

## Donnez-vous un BEC tous les jours!! (Bain Epanouissant/Equilibrant pour le Cerveau...)

Je vous propose d'adopter une petite routine journalière qui vous permettra jour après jour de vous donner les meilleures chances de vous sentir positif, centré, calme, détendu et ouvert aux évènements/personnes qui croiseront votre chemin. Une pratique régulière vous offrira la possibilité de construire vos ressources vous-même, de changer petit à petit votre 'climat intérieur' en nourrissant en profondeur vos besoins fondamentaux de vous sentir:

- en sécurité
- satisfait
- en relation

Les petites réflexions suivantes sont abondamment inspirées par les idées de Rick Hanson\*, neuropsychologue et professeur de méditation, formidable vulgarisateur, qui aborde simplement des problématiques complexes et propose des stratégies de "self care" qui m'ont séduites par leur intelligence et leur potentialité d'elliciter des changements. Je les partage ici avec son accord.

Rick suggère une pratique journalière qu'il appelle de façon très imagée, "Pet the Lizard", " Feed the Mouse" and "Hug the Monkey" \*\*. Mon intention est de vous donner envie d'adopter cette pratique.

Pour cela j'aimerais d'abord vous familiariser avec quelques notions de base concernant notre cerveau qui sont importantes, car elles permettent de mieux comprendre pourquoi vous donner un BEC tous les jours fait sens.

Je vous exposerai ensuite ma propre routine. A ce que Rick propose, j'ai en effet ajouté quelques petits mouvements (Brain Gym) et quelques points de "Healing touchITb" à tenir. Je suis convaincue que tout changement "incarné" - et par cela j'entend qui ne passe pas uniquement par notre pensée mais par toutes les cellules de notre corps - est considérablement plus efficace.

\* Cf son website <http://www.rickhanson.net>. Vous y trouverez notamment sa newsletter hebdomadaire électronique just-one-thing (à laquelle vous pouvez vous abonner gratuitement), dont j'ai quelques fois simplement traduit des passages. Vous pouvez aussi acheter en livre ces 52 exercices pratiques qui viennent d'être publiés en anglais "Just One Thing". Ils amènent un complément pratique très utile à son excellent livre, désormais traduit en français, "le cerveau du Bouddha", Ed. les Arènes.

\*\*Respectivement "caline le lézard", "nourris la souris" et "prend dans tes bras le singe". Je vais garder les expressions anglaises elles sonnent bien et le mot "hug" n'a pas d'équivalent en français. Si ces animaux évoquent quoi que ce soit de désagréable pour vous, choisissez vous-même vos symboles.

## ● Le cerveau est plastique

Il faut tout d'abord savoir que **nous continuons à créer des neurones jusqu'à la fin de notre vie**, même si ce processus ralentit naturellement avec l'âge. Le stress, la dépression, l'alcool et les drogues inhibent cette production alors que l'exercice physique, la musique et l'apprentissage l'accélèrent. Ce faisant, ces activités aident à retarder le vieillissement du cerveau et à lutter contre les maladies neurodégénératives, comme la maladie d'Alzheimer, de Parkinson ou encore la démence sénile.

Il est essentiel de réaliser que notre **cerveau est malléable**. Il est, tout au long de notre vie, capable de se "rééduquer". On parle de la **neuroplasticité** du cerveau pour exprimer sa capacité à apprendre par expérience, en changeant sa propre structure. Il peut se modifier, se remodeler, se réorganiser, sous l'impulsion de notre environnement, de nos expériences et de nos gènes. Si une région du cerveau est compromise, une autre pourra prendre la relève pour effectuer les tâches qui lui étaient dévolues, parfois bien entendu au prix d'efforts et de répétitions considérables. De même, les neurones utilisés normalement pour une fonction peuvent en accomplir d'autres (comme remplacer un sens par un autre, la vue par le toucher par expl.)\*.

Par ailleurs, **la répétition d'une activité la facilite** : plus les neurones sont sollicités pour une tâche, plus ils développent de connections nécessaires à celle-ci. A contrario, moins ils le sont et plus cette faculté est oubliée \*\*. Les neurones se reconnecteront pour se mettre au service des activités qui ont été privilégiées. Les neurones stimulés simultanément pendant un certain temps forment des interconnections \*\*\*. En effet, lorsqu'un neurone a reçu une certaine somme de signaux de la part des neurones avec lesquels il fonctionne, il émet à son tour un signal électrique.

\* Cf. pour une lecture facile et fascinante "Les étonnants pouvoirs du cerveau" Norman Doidge 2008 Belfond. Cf. également <http://www.youtube.com/watch?v=TSu9HGnlMVO> pour l'histoire d'une fille qui, à 3 ans et suite à des crises d'épilepsies continues, s'est fait enlever l'hémisphère droit de son cerveau... sans grandes conséquences apparentes...

\*\* (belle illustration du principe du "use it or lose it") ce que tu n'utilises pas tu le perds

\*\*\* "Neurons that fire together, wire together" (des neurones qui sont stimulés ensemble se lient ensemble) loi de Hebb

Ainsi quand le cerveau (ou plus précisément un ensemble de neurones) fait quelque chose, il y a plus de chance de le refaire car ce réseau se renforce et se produira plus souvent. C'est ainsi que se créent les habitudes.

Cette neuroplasticité ouvre des potentiels infinis puisque elle implique que rien n'est définitivement figé. Tout est possible, notre cerveau se reconfigure en permanence. Il peut se réparer et aussi développer des zones, des compétences spécifiques, en accroissant le nombre de connexions synaptiques. Toute activité mentale crée de nouvelles structures neuronales, nos pensées, nos émotions laissent des traces dans notre cerveau. **Concrètement cela veut dire que nous avons le pouvoir de décider ce que nous voulons privilégier et, par la répétition, développer notre cerveau dans cette direction. L'activité/état d'esprit/attitude/possibilité choisie nous sera de plus en plus facile et "naturelle". Ainsi de petites actions positives chaque jour s'additionneront pour provoquer avec le temps des changements importants.**

### ● Velcro et Teflon\*

Il est aussi important de garder à l'esprit que **le cerveau fonctionne comme du velcro pour les mauvaises expériences**, qui restent incrustées, **et du teflon pour les bonnes**, qui semblent glisser et s'effacer facilement.

C'est comme si notre cerveau était construit avec un "biais vers le négatif". Cette orientation a sa logique: pour nos lointains ancêtres, il était, de façon évidente, plus important de voir, réagir et se rappeler des éléments négatifs (dangers naturels, agressions de prédateurs ou d'autres humains) que des choses agréables! c'était même vital! une erreur et... paf!....voilà que disparaissait la possibilité de passer ses gènes (seule préoccupation en termes d'évolution).

Cette orientation colore négativement notre mémoire implicite\*\* , et donc nos attentes, nos croyances, nos stratégies d'action, notre état d'esprit, etc. Cela nous rend plus anxieux, irritable, moins patient et moins généreux vis à vis des autres.

\* [http://www.associatedcontent.com/article/8159975/taking\\_in\\_the\\_good.html?cat=72](http://www.associatedcontent.com/article/8159975/taking_in_the_good.html?cat=72)

\*\*par mémoire implicite je veux dire l'ensemble des traces de nos expériences passées qui existent en nous hors de notre champ de conscience

Ainsi un déséquilibre se crée. Diverses études démontrent notamment que :

- dans une relation, il faut 5 interactions positives pour contrebalancer l'effet d'un échange négatif
- on se rappelle mieux des expériences douloureuses que de celles agréables
- les informations négatives sont repérées plus rapidement par le cerveau que les positives
- une expression faciale effrayante est enregistrée par le cerveau beaucoup plus rapidement qu'une expression heureuse ou neutre. De fait, même si ces images de visages menaçants sont envoyées de façon subliminale\*, l'amygdale (notre système d'alarme) s'active
- il est facile de développer un sentiment d'impuissance suite à un petit nombre d'échecs mais très difficile d'enlever cette façon de ressentir même après de nombreux succès
- même lorsqu'on a "désappris" une expérience négative, elle laisse une trace indélébile dans notre cerveau, qui reste dormante et sera réactivée si l'on rencontre un événement similaire

Testez votre propre expérience... à quoi repensez-vous généralement spontanément? à tout ce qui a été dans votre journée (le sourire échangé, le coucher de soleil magnifique, etc.)? ou dans votre vie (vos enfants sont en bonne santé, vous vivez dans un coin du monde paisible, etc.)? ou avec vous-même (vos qualités, vos succès etc.)?... ou à ce qui n'a pas été??

La réponse à cette question peut évidemment différer énormément d'un individu à l'autre. Suivant nos caractères et nos expériences de vies, certains d'entre nous sont plus orientés que d'autres vers le négatif. Cela pourra aussi dépendre des mécanismes de défense que nous avons mis en place pour nous protéger (subliminer, réprimer, dissocier etc.). L'important ici est de réaliser que même s'il diffère en intensité, ce biais existe. Il est inhérent à notre condition d'être humain.

Ce "biais négatif" du cerveau peut avoir un impact sur comment on se sent et comment on réagit. Tout d'abord il peut créer un arrière fond désagréable d'anxiété, plus ou moins intense suivant les personnes. Cette anxiété latente rend plus difficile d'amener sa conscience vers l'intérieur pour développer sa conscience de soi ou un sentiment de calme intérieur puisque le cerveau est occupé à scanner pour s'assurer qu'il n'y a pas de problème. Ce biais

\* images trop rapides pour être enregistrées par notre cerveau de façon consciente

nourrit ou renforce aussi d'autres émotions désagréables comme la colère, la tristesse, la culpabilité, la honte. Il mène enfin à mettre l'accent sur les pertes et échecs du passé, à minimiser les possibilités du présent et exagérer les obstacles futurs.

**"Penser positif" n'est donc pas une simple attitude "new age" mais une façon de compenser l'inclinaison négative naturelle de notre cerveau, et de rétablir, par nos choix de pensées et grâce à la malléabilité de notre cerveau, un plus grand équilibre qui favorisera notre bien-être.**

### ● La réalité et le cerveau

Il faut également réaliser que **pour le cerveau ce qu'on imagine n'est pas forcément moins réel que ce que l'on a vécu!** grâce aux différentes techniques d'imageries médicales, on s'aperçoit que, pour un évènement spécifique, le cerveau montre pratiquement la même activité qu'on le vive ou qu'on l'imagine. Cette connaissance est d'ailleurs utilisée par les athlètes à qui l'on conseille de visualiser leurs performances car cela les aide à les maintenir ou les améliorer.

Il est donc utile et efficace d'utiliser notre imagination, nos capacités de nous visualiser et de "revivre" nos expériences positives.

Il a été scientifiquement démontré que plus l'on pense à quelque chose et plus cela sera stimulant émotionnellement pour nous. Le plus de neurones "fire and wire" ensemble et le plus grand est l'impact dans notre mémoire. Rester avec les pensées/ les sensations/ les émotions que nous voulons privilégier nous permet donc de nous en imprégner et nous aide à nous sentir différemment.

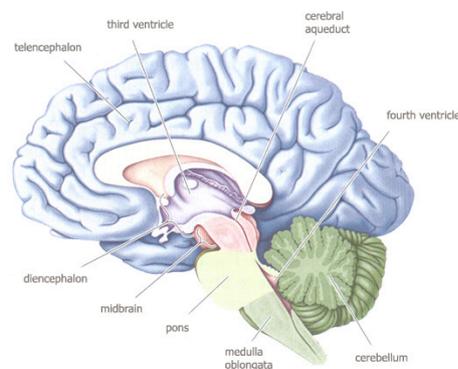
### ● En résumé

**Nous avons le pouvoir d'améliorer notre bien-être grâce à la plasticité de notre cerveau. Nous pouvons en effet nourrir nous-même nos propres besoins de sécurité, de nous sentir satisfait et d'être en relation. Nous pouvons également choisir de contrecarrer notre tendance "naturelle" à nous focaliser sur le négatif/difficile/douloureux etc. pour nous offrir une expérience plus riche en évènements positifs. Utiliser notre capacité de visualisation pour cela est efficace, et garder vivante dans notre esprit chaque expérience un certain temps l'amplifie.**

Rick propose une pratique en trois temps. Chacun s'occupe d'un aspect spécifique de nos besoins (éviter, s'approcher et s'attacher), qui est lié plus particulièrement à une partie de notre cerveau. Comme en Education Kinesthésique, il s'appuie sur le modèle du triune brain proposé par Mac Lean.

Selon ce modèle, au fil des millénaires, notre cerveau se serait développé en trois étapes :

- le cerveau reptilien (en vert/jaune sur le dessin\*), le plus primitif (400 million d'années), est orienté vers notre survie (respirer, boire, manger, dormir, assurer la défense du territoire (agressivité) et la survie de l'espèce (se reproduire). Un de ses rôles principaux est de nous **éviter tout danger**.
- le cerveau paléomammalien (la zone du milieu) apparu il y a 65 millions d'années avec les premiers mammifères, appelé aussi système limbique. Il est lié à notre affect et notre mémoire et se concentre sur **l'obtention de satisfactions**.
- le cerveau néomammalien ou cortex (en bleu), apparu avec les bipèdes (australopithèques) il y a 3,6 millions d'années, le cerveau du raisonnement logique, du langage et de la créativité. Formé d'un hémisphère gauche et un hémisphère droit, c'est aussi celui qui nous permet de développer notre capacité à **être en relation**, à communiquer, coopérer et aimer.



Le cerveau étant un organe très intégré, les trois fonctions clés, **éviter tout danger, obtenir des satisfactions et être en relation** sont en fait accomplies par toutes les parties du cerveau travaillant ensemble. Il n'en reste pas moins que chacune est servie plus particulièrement par la région du cerveau qui originellement a évolué pour s'en occuper\*\*. Plus la partie est archaïque et moins elle est plastique. Il faudra donc plus de répétitions pour qu'un changement se fasse.

\* les trois cerveaux de l'homme, P.D. Mac lean, 1990, Laffont

\*\*from Bear, Connors & Paradiso, 2001

\*\*\* le modèle de Mac Lean reste donc très utile car il aide beaucoup à se représenter simplement certains fonctionnements. En revanche il ne faut pas le prendre à la lettre car il est incorrect sur certains aspects - notamment par ses délimitations et sa localisation précise de certaines fonctions du cerveau.

Voyons plus précisément ce que nous cherchons à faire avec cette routine en trois temps.

## Pet the lizard

Nous avons tous une partie de nous (plus ou moins grande selon notre vécu) qui ressemble à ce petit lézard... apeuré, même terrifié parfois, il reste en alerte tout le temps et il fait bien car s'il n'est pas attentif aux dangers, il risque en tout temps de servir de déjeuner!



Pour garder nos ancêtres vivants, notre cerveau a évolué de façon à être très réceptif à la peur. Elle se manifeste parfois par un vague sentiment de malaise permanent. Ce petit souffle d'inquiétude nous mène à constamment scanner en nous et autour de nous pour repérer tout signe de problème potentiel.

Dans notre vie de tous les jours, nous ne sommes généralement plus en danger pour notre survie. Notre petit lézard intérieur continue cependant à se sentir très souvent anxieux, inquiet, mal à l'aise, préoccupé ou effrayé, parfois pour un oui ou pour un non. Le stress dans notre quotidien contribue à ce sentiment. Nous pouvons nous occuper de lui régulièrement pour l'aider à se **sentir en sécurité et protégé**.



Comme cette partie du cerveau est plus rigide, nous avons besoin de répéter encore et encore la sensation de sécurité pour lutter contre la plus primitive de nos émotions, la peur. Notre petit lézard intérieur a donc besoin de pleins de calins pour être rassuré.

Il est très précieux de pas être en mode survie, car nous pouvons du coup réfléchir plus clairement et rationnellement, prendre les décisions qui nous servent le mieux, nous exprimer plus clairement et entrer en relation de façon plus harmonieuse, avec nous-même, les autres et notre environnement. En un mot, nous pouvons mieux profiter de tout ce qui se passe dans notre vie.

## Feed the mouse

Il est utile d'aider la partie "mammifère" du cerveau à se sentir récompensée, satisfaite et comblée : en un mot "nourrie".

Cela a beaucoup d'avantages. Pour commencer lorsqu'on se sent nourri - physiquement, émotionnellement, intellectuellement et même spirituellement- on lâche naturellement nos désirs, insatisfactions, frustrations et envies. La faim s'apaise, et on peut se détendre, le combat pour obtenir ce que l'on veut se calme, quel soulagement!

Par ailleurs cela aide à profiter des émotions positives comme le plaisir, le contentement, l'accomplissement, la facilité et le sentiment d'avoir de la valeur.



Comme démontré maintenant par plusieurs études \*, ces sentiments agréables aident à réduire le stress, à rebondir après une maladie ou un deuil, à fortifier la résilience, à attirer l'attention sur la vision d'ensemble et développer nos ressources intérieures.

Et lorsque notre coupe est pleine, il a également été observé que nous sommes plus enclin à donner aux autres. Se sentir bien aide à faire du bien.



image recadrée du charmant site <http://onlypositive.net>, qui mérite une visite

\* Cf. Barbara L. Fredrickson, PhD "Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome negativity, and Thrive", 2009, Crown

## Hug the monkey

Cette partie s'intéresse à tisser dans le cortex cérébral primate un sens d'appartenance et d'amour.

Si ne pas appartenir, ou se faire exclure du groupe a une portée moins drastique de nos jours que lorsque cela représentait un arrêt de mort, il n'en reste pas moins que cela affecte notre bonheur et notre efficacité. Nous avons besoin de nous sentir compris et apprécié.

Malheureusement beaucoup d'entre nous ont rencontrés de sérieux manques en empathie, reconnaissance et réconfort ou ont vécus les blessures du rejet, l'abus, l'abandon ou la honte.

De plus, avec nous-même nous sommes souvent critique, dur et peu tolérant plutôt qu'encourageant, protecteur et tendre.



De ce fait, autant pour satisfaire notre besoin inné d'être en relation que pour soigner de vieilles blessures il est important de "hug the monkey" en vous-même et d'absorber sous une forme ou une autre la substance humaine la plus fondamentale : l'amour

Pendant les petits exercices que je vais maintenant vous proposer, rappelez-vous de vous imprégner durant 30 secondes au moins de chaque élément que vous amenez à votre conscience, sans être distrait par autre chose, car cela enrichira votre expérience et permettra qu'elle soit transférée dans votre mémoire impicite.

Vous pouvez vous donner un **BEC** au lit, le soir avant de dormir, ou le matin en vous réveillant. Vous pouvez aussi choisir un moment dans la journée et le faire assis, quelque part où vous êtes confortable.

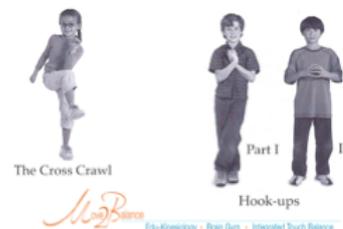
Présenté comme un tout, chaque élément a cependant son effet spécifique et est indépendant. N'hésitez donc pas à rester plus longtemps sur les éléments qui vous paraissent les plus utiles pour vous, à sauter ceux qui ne sont pas pratiques dans la position où vous êtes ou qui vous paraissent moins indispensables à ce moment là, si vous n'avez pas le temps de tout faire.

Educational Kinesiology Foundation, adapted from the Brain Gym handbook. for instructional purposes only, used with permission. Marina Berney Educational Kinesiologist

**Hydratez-vous**, cela permettra à vos cellules de mieux communiquer



Faites quelques **mouvements croisés (cross crawl)**, pour stimuler simultanément les deux hémisphères de votre cerveau

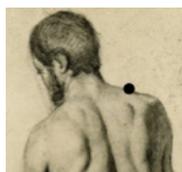


Mettez-vous en **Hook ups** une à deux minutes, et respirez calmement et profondément

Tenez une main sur les deux **Perspective** et l'autre sur les deux **Silence** une à deux minutes en continuant à respirer tranquillement



Tenez une main sur **Soulagement** et l'autre sur **Détente**

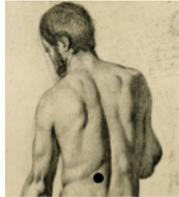


Ces 5 étapes sont une préparation : les deux premières vous permettront d'avoir un cerveau alerte et les trois suivantes aideront à diffuser votre stress, à vous centrer, vous sentir calme paisible et détendu, vous donnant ainsi les meilleures conditions possibles pour accueillir les trois temps de la routine.

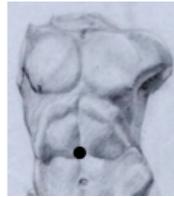


## "Pet the lizard" sécurité

Tenez **Courage**



et



**Confiance\***

Premièrement, il est important de prendre le temps de reconnaître combien ce petit lézard intérieur a peur. Prêtez attention à ce petit bruit de fond d'anxiété dans votre esprit. Prenez le temps de vous détendre. Prenez conscience qu'en fait **tout va bien** en ce moment précis et envoyez ce message aux parties les plus archaïques de votre cerveau....



Apaisez également votre **corps**. Lorsque votre corps se détend ce même message est envoyé au cerveau : tout va bien. **Inspirez profondément et constater que tout compte fait vous allez bien. En expirant libérez vos tensions et votre anxiété.** Demandez-vous : suis-je sur mes gardes? relâchez votre vigilance, assurez-vous que votre position est confortable et continuez à respirer.



Pendant que vous vous occupez de votre petit lézard intérieur, **enregistrez les sensations de détente et de calme** dans votre corps. **Savourez** ces instants et faites-les durer au moins 30 secondes, qu'ils puissent être transférés dans votre mémoire implicite.

\*Il n'est pas nécessaire de tenir simultanément les paires de points telles qu'elles sont mentionnées. Si vous vous donnez un BEC au lit et que vous êtes plus confortable sur le côté, posez la main du côté où vous êtes allongé sur **Réconfort** du côté opposé et tenez les points suggérés les uns après les autres avec l'autre main.

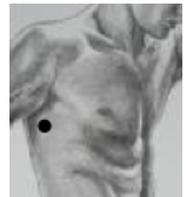
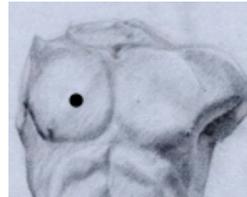


## "Feed the mouse"

satisfaction

Tenez **Ressourcement**

et **Réconfort**



Repassez en revue votre journée et prenez le temps d'**apprécier tous les bons aspects et de vous en nourrir**. Absorbent tous les plaisirs que vos sens vous ont amené (les images, les sons, les odeurs, les goûts, les contacts, sensations agréables). Faites les revenir à votre mémoire et profitez-en à nouveau. Pensez à la nourriture que vous avez mangée, à votre confort matériel, à la beauté sous toutes ses formes que vous avez croisée.



Prenez le temps de contempler les tâches que vous avez accomplies, même, et surtout, les petites choses, comme la vaisselle, le coup de fil à quelqu'un qui en avait besoin, la clôture d'un dossier. Demandez-vous quels éléments positifs vous ont été amenés par ce qui a été difficile dans votre journée

Rappelez-vous aussi de tout ce que vous avez reçu des autres, une écoute, de la compassion, de la gentillesse, de l'humour, une aide pratique, des informations utiles...

Pendant que vous **enregistrez cette sensation d'être nourri** de tant de façons différentes, assurez-vous qu'elle s'imprègne bien profondément en vous. Imaginez une petite partie de vous pleine de fourrure qui grignote toute cette "nourriture", mâchant et avalant, en se servant dans une pile si énorme, qu'aucune souris, ni même aucun humain, ne pourra la consommer entièrement. Prenez votre temps de sentir que vous absorbez, digérez tout cela et êtes rassasié.



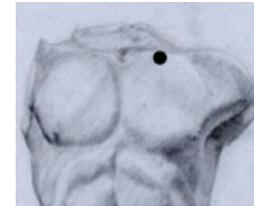
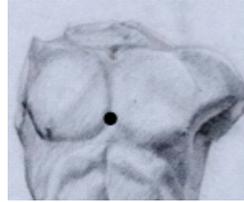


## "Hug the monkey"

relation

Tenez **Amour**

et **Rire**



Imaginez à vos côtés une **présence familière qui vous veut du bien**, vous aime, ou vous apprécie...un autre être (humain, animal ou spirituel) de votre passé ou de votre vie actuelle. Ouvrez-vous à cette sensation que l'on tient à vous. Savourez cette expérience, imprégnez-vous de cette sensation jusqu'aux plus profondes et primitives parties de vous-même et recevez ce dont nous avons tous désespérément besoin : se sentir en relation avec les autres, inclu, reconnu, respecté et aimé.



Maintenant **pensez à quelqu'un qui compte pour vous** et explorez dans votre corps, vos émotions et vos pensées comment vous vous sentez. Que se passe-t'il en vous lorsque vous êtes chaleureux, amical, affectueux, encourageant, gratifiant, enveloppant, protecteur et aimant. Quelles sensations "hug the monkey" pour quelqu'un d'autre vous procure-t'il.



Imaginez un **"comité d'amour"**. Soyez créatif et rendez-le attrayant en y mettant les individus/entités qui pour vous sont le plus capable de vous donner compassion et empathie (parmi vos amis, membres de votre famille, vos héros, vos mentors, divinité, etc.). Choisissez un lieu imaginaire ou réel où vous vous sentez paisible et en sécurité. Trouvez une place en vous qui accueille ce lieu. Prenez l'habitude d'y rencontrer votre comité pour vous sentir aimé et soutenu. Laissez parler vos besoins d'être apprécié, désiré, inclu, et respecté. Votre comité vous répète que ces besoins sont dignes d'être pris en considération, qu'ils sont normaux et sains. Suivant les jours, il vous apaise, vous félicite ou vous rappelle vos qualités. Il répond à vos besoins en vous aimant, vous offrant son soutien et un tendre "hug" chaleureux à ce charmant petit singe à l'intérieur de vous qui se sent blessé, meurtri, seul et vulnérable.



Comment amplifier l'impact de ce BEC? vous pouvez développer petit à petit ces nouvelles attitudes **dans votre quotidien.**

**Prenez l'habitude de prendre conscience plusieurs fois par jour que dans le fond vous allez bien\***. Laissez le passé et le futur (et respectivement les regrets et les soucis qui y sont associés) pour vous focaliser sur le moment présent. Vous constaterez en général que juste à ce moment précis que vous vivez, vous êtes en sécurité et que tout se passe bien! Alors respirez calmement plusieurs fois, observez les tensions dans votre corps (vos épaules bloquées, vos mâchoires serrées, votre nuque raide, etc.) et détendez-vous.

Vous êtes en train de faire la vaisselle et observez " en ce moment je vais bien", vous pouvez même vous le dire doucement dans votre tête. Ou vous conduisez : " en ce moment je vais bien", vous parlez à quelqu'un " en ce moment je vais bien", vous écrivez un email ou mettez vos enfants au lit " en ce moment je vais bien"... S'installer petit à petit dans cette sensation que tout va bien est un moyen puissant de construire son bien-être et ses ressources.

**Transformez les faits agréables dans votre vie en bonnes expériences.**

Lorsque vous observez que quelque chose est agréable (le goût d'un fruit juteux, recevoir un compliment inattendu), prenez le temps de sentir que ça vous fait du bien. Essayez de faire cela au moins une douzaine de fois par jour. Nous avons plein d'occasions chaque jour de vivre des instants agréables, que ce soit par ce qu'on fait ou ce qu'on pense ou ce qu'on ressent, grâce à notre entourage (nature, personnes), ou à nous-même. Prolongez consciemment la sensation de bien-être au moins 30 secondes sans être distrait par autre chose. Sentez votre corps se remplir de cette expérience plaisante. Petit à petit ces expériences s'additionnent pour transformer votre cerveau et créer un sentiment de plénitude intérieure.

Profitez de toutes les occasions **de vous sentir nourri** et imprégnez-vous en, tissez les dans la structure de votre cerveau...

- En **mangeant**, appréciez chaque bouchée et réalisez qu'il y a bien assez pour vous satisfaire.
- En **respirant**, prenez conscience que vous inspirez tout l'oxygène dont vous avez besoin

\*<http://www.rickhanson.net/just-one-thing/notice-youre-alright-right-now>

- **Absorbent les images, les sons, les odeurs et ce que vous touchez.** Ouvrez-vous à observer comment cela vous enrichit.
- **Recevez la chaleur et l'aide des autres.** Appréciez-la au moment même
- **Sentez le soutien que vous amène la nature autour de vous,** le sol sur lequel vous marchez, la lumière du soleil, l'eau, les fleurs éclatantes de couleurs, les oiseaux qui gazouillent...
- **Admirez l'ingéniosité humaine,** le verre, le papier, le réfrigérateur..

Prenez l'habitude de **sentir que vous comptez** pour certains êtres sur cette terre...Vous pouvez aussi penser à votre "comité d'amour", imaginez-le à vos côtés, vous entourant de ses attentions..

Encore une fois il est important d'être conscient que nous sommes tous différents. Chacun d'entre nous grandit et puis vit sa vie d'adulte qui lui est unique. nous avons tous nos besoins de sécurité, d'épanouissement et d'amour. Une partie de nos besoins sont comblés et ces expériences positives se lovent dans notre mémoire implicite pour devenir des ressources pour notre bien-être, notre capacité à s'auto-réguler, notre sens de notre propre valeur, notre résilience et notre capacité à réagir de façon adéquate. C'est de cette façon qu'un développement psychologique sain fonctionne.

Mais ca ne marche pas toujours comme cela. Même si nous n'avons pas particulièrement subi de gros traumatismes, abus ou mauvais traitements nous pouvons avoir des manques (qui font partie de toute vie normale mais nous laissent avec des déficits dans certaines de nos ressources internes clés (manque de confiance en soi, hyper sensibilité), et des blessures (liées à la façon dont on a été traité, des traumatismes, des deuils, le sentiment d'avoir été abandonné ou rejeté etc.). Parfois ces blessures guérissent complètement, lorsqu'on a abondance de ressources mais souvent on reste avec des souffrances émotionnelles non résolues qui restent avec nous et affecte notre fonctionnement, comme une cheville cassée peut ne jamais complètement se remettre et avoir un impact sur notre démarche.

Ces manques et ces blessures laissent des "vides" dans notre coeur, qui empirent lorsqu'ils s'exacerbent les uns les autres. Bien sur le temps passe et cela en soi peut aider à guérir, mais souvent ce processus passif n'est pas suffisant pour une véritable guérison : c'est trop lent, ca ne va pas assez profondément en nous ou des éléments-clés font défauts .

C'est donc à nous de nous occuper activement de ces "vides", en choisissant de privilégier les expériences positives dont nous avons plus particulièrement besoin vu notre histoire et qui nous sommes devenus. Ca ne sert à rien de donner de la vitamine E à un marin qui souffre du scorbut et a besoin de vitamine C! de la même façon, c'est à nous de savoir quelle vitamine nous sera la plus bénéfique. Si ce n'est pas encore clair pour nous quels sont nos plus grands besoins, Rick propose un tableau de "vitamines" organisées en fonction des trois systèmes de notre cerveau que nous avons vu\* :

système	manque/blessure	vitamine
éviter tout mal <b>(pet le lizzard)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- faiblesse, sentiment d'impuissance</li> <li>- inquiétude, anxiété,</li> <li>- ressentiment, colère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- force, efficacité,</li> <li>- sécurité,</li> <li>- compassion pour soi-même et les autres</li> </ul>
chercher satisfaction <b>(feed the mouse)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frustration, déception</li> <li>- tristesse, mécontentement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- satisfaction, accomplissement</li> <li>- gratitude, joie</li> </ul>
être en relation <b>(hug the monkey)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ne pas se sentir "vu", se sentir rejeté, mis de côté</li> <li>- inadéquation, honte</li> <li>- sentiment d'être abandonné, sentiment de ne pas être aimé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- inclusion</li> <li>- reconnaissance</li> <li>- amitié, amour</li> </ul>

Créer les occasions de faire l'expérience de ressentir ce dont nous avons besoin (se sentir en sécurité, satisfait et ayant de la valeur), jour après jour, année après année, peut remplir un très gros vide dans votre coeur!

\* Just one thing, New Harbinger Publications, 2011, p. 206-211

## Conclusion

Il est efficace de prendre le temps de nous donner un **BEC** tous les jours et également de penser activement plusieurs fois par jour à ce qui nous fait nous sentir en sécurité, nourri et en relation.

Les bons moments que nous vivons, si nous les absorbons consciemment au lieu de les laisser passer à travers nous comme de l'eau dans une passoire, s'accumuleront dans notre mémoire implicite. Le plus nous avons de neurones qui "s'allument" pour des choses positives et le plus se mettent en place dans notre cerveau des structures neuronales positives.

Ainsi, exercer régulièrement notre cerveau à penser, sentir et se comporter selon ce que nous choisissons de privilégier restructure notre cerveau et nous permet de nous sentir plus calme et positif. .. et donc de nous sentir moins tendu, moins anxieux et moins facilement stressé. Ce calme et cet état d'esprit positif nous permettront d'améliorer notre capacité à nous concentrer, à faire face aux défis, à atteindre nos buts. Cela aidera à mettre les choses en perspective, à nous sentir plein d'énergie et inspiré. Apprendre à se ressourcer nous-même nous permet de moins dépendre des autres pour notre bien-être.

...Et lorsqu'on se sent apaisé et épanoui, on a aussi plus d'amour sans condition à offrir aux autres!



L'aviez-vous vu sur la page de couverture?? \*

\*Photo de Kalyan Varma, cf. son website et ses photos magnifiques <http://kalyanvarma.net>

merci à P-Y Vaucher pour les geckos <http://www.batraciens-reptiles.com/>

et à Leila Berney pour sa photo avec le bébé macaque

Les autres images d'animaux viennent de google images et notamment

<http://reptileapartment.posterous.com/leopard-gecko-eublepharis-macularius-captive>

[http://amatteroflight.com/gallery2/v/OTHER/Geckos/Barking-Gecko\\_3253.jpg.html](http://amatteroflight.com/gallery2/v/OTHER/Geckos/Barking-Gecko_3253.jpg.html)

<http://www.instructables.com/id/How-To-Tame-and-Hand-Feed-Geckos/>

souris <http://www.flickr.com/explore/interesting/2005/10/18/page6/>

<http://www.highrisesociety.com/wp-content/uploads/2010/07/mouse-eating-veggies.jpg>

<http://funnypictures5.blogspot.com/2010/01/mouse-eating-carrot-funny-picture.html>

<http://www.allposters.com/?apnum=2636916&aid=39919869>

singe <http://cute-n-tiny.com/tag/monkey/page/2/>

<http://static.travelmuse.com/docs/artwork/romantic-getaways/valentine-day-events/romance-travel-monkey-hug-full.jpg>

<http://themetapicture.com/zoo-friends/>

<http://www.life123.com/parenting/pets/pet-rodents/what-do-mice-eat.shtml>