

## Citations au sujet de la culture d'états bienfaisants

« Quel régime ou quel remède pourraient nous guérir de la maladie de craindre ? » Alain

### **Une nécessité éthique :**

« Notre unique obligation morale est de défricher en nous de vastes clairières de paix et de les étendre de proche en proche jusqu'à ce que cette paix irradie vers les autres. Et plus il y aura de paix dans les êtres, plus il y en aura aussi dans ce monde en ébullition. »

Etty Hillesum, *Une vie bouleversée*, Le Seuil, 1985, p.213.

### **Une nécessité pour notre bonheur et notre santé :**

« On peut décider de travailler à son bonheur. C'est ce que Spinoza appelle : « rechercher la joie par décret de la raison ». Et, contrairement à ce que beaucoup de personnes pensent ou affirment, bien des changements sont toujours possibles. De même, les efforts pour conduire le changement sont bénéfiques en eux-mêmes. On a par exemple pu montrer que les personnes engagées dans des voies du développement personnel vivent mieux et plus longtemps. Nos efforts pour nous rapprocher du bonheur nous font eux-mêmes du bien. »

Christophe André, *Les états d'âme, un apprentissage de la sérénité*, Odile Jacob, 2009, p.400

### **Sur la plasticité cérébrale :**

« Durant mes études de médecine, puis de psychiatrie, je n'avais jamais entendu parler de la possibilité d'agir de manière délibérée sur ses capacités mentales. Cela concernait éventuellement la neurologie, où j'avais vu à l'œuvre des rééducations de personnes devenues aphasiques après un AVC. Mais rien pour la psychiatrie ou la psychologie. Je n'avais jamais lu non plus d'articles ni d'ouvrages à ce propos. Bref, tout se passait comme si le cerveau était une boîte noire aussi hermétique que celle des avions. »

Christophe André, préface au livre de Rick Hanson, *Le cerveau de Bouddha*, Les arènes, 2011, p.19

*Les récentes techniques d'imagerie cérébrales jettent un rai de lumière sur cette boîte noire et démontrent la réalité de la neuroplasticité : nos apprentissages modifient la structure de notre matière cérébrale. La nouveauté c'est que nous pouvons aussi faire l'apprentissage des états intérieurs bienfaisants comme la paix et la bienveillance et que cela modifie notre matière cérébrale de même qu'elle se modifie quand nous apprenons à faire du ski ou jouer du piano :*

« L'activité mentale façonne la structure neuronale de plusieurs façons :

- Les neurones qui sont particulièrement actifs deviennent encore plus réactifs à la stimulation.
- Les réseaux neuronaux très actifs bénéficient d'un meilleur apport sanguin, donc de glucose et d'oxygène.
- Quand les neurones déchargent ensemble ils renforcent leurs synapses existantes et en créent de nouvelles : c'est ainsi qu'ils se raccordent ensemble.
- Les synapses inactives dépérissent et subissent un « élagage neuronal », selon le principe du *use it or lose it* (ce qui ne sert pas est éliminé).
- De nouveaux neurones se développent dans l'hippocampe. Cette neurogénèse favorise l'ouverture des réseaux de la mémoire à de nouveaux apprentissages.
- La stimulation émotionnelle facilite l'apprentissage en augmentant l'excitation neuronale et en consolidant les changements synaptiques »

### **Les états négatifs s'ancrent plus aisément dans le cerveau que les positifs :**

« Le cerveau agit comme du Velcro sur les expériences négatives et du Téflon sur les expériences positives » ... d'où l'importance de s'imprégner délibérément des expériences positives : « Chaque fois que vous vous imprégnez du positif, vous bâtissez une petite portion de structure neuronale. En vous y mettant plusieurs fois par jour – pendant des mois, voire des années – vous changerez, progressivement mais considérablement, votre cerveau, vos sensations et vos actes.

Cf. Rick Hanson, *Le cerveau de Bouddha*, Les arènes, 2011, p.92 et 97

« Toute personne est capable de changement, quels que soient son âge, son handicap et la gravité de ce handicap. »  
Reuven Feuerstein

**Sur la réceptivité consciente:**

« La réceptivité c'est d'être en contact avec ce qui nous entoure. C'est un état actif et conscient, le contraire de la passivité. Ce n'est pas une pensée, c'est un sentir. Cela ne manque jamais et c'est toujours juste. » Roger Vittoz.

**Sur la persévérance dans le travail sur soi :**

« Il s'agit de se prendre soi-même comme la plus sérieuse des tâches, ...ce qui exige tout de nous »

C.G.Jung, Commentaire sur le mystère de la fleur d'or, Albin Michel, 2010, p.35

« Quand je me branche sur ma respiration, sur la qualité de mon souffle, mes pensées finissent par s'apaiser. C'est une sensation d'une douceur infinie.

... Dans ma pratique, la question du temps ne se pose plus depuis longtemps, car je sais que ces quelques minutes investies dans la pleine conscience me sont rendues au centuple en termes de bien-être mental et physique. C'est comme d'avoir un chien : on le sort tous les matins sans même se poser de question, qu'il pleuve ou qu'il vente, qu'on soit sur les dents ou qu'on n'ait rien à faire. Avec la méditation, c'est un peu pareil : quoiqu'il arrive, on sait qu'on va s'emmenner soi-même prendre l'air »

David Servan-Schreiber, *On peut se dire au revoir plusieurs fois*, Robert Laffont, 2011, p99.

« Rentrer en soi-même. Accomplir sans relâche le travail d'approfondissement nécessaire à la tranquillité » Sénèque

**Les états choisis et les méthodes pour les cultiver sont à adapter aux besoins de chacun :**

« Qui d'autre que vous sait vos besoins ?

Apprendre à se connaître est le premier des soins »

Jean de La Fontaine , *Le juge arbitre, l'hospitalier et le saint*

**Se choisir et se faire la méthode qui nous convient et laisser le reste :**

« Comme les méthodes sont faites pour aider et non pour embarrasser, quand elles n'aident point et qu'elles embarrassent, il faut les quitter. »

Fénelon, *Œuvres*, La Pléiade, tome 1, p 924.

Appel d'états par un mot plutôt que par un raisonnement ou des idées : « Un seul mot tout simple entre plus avant que des discours entiers »

Idem, p.923

**L'accès au jardin des états bienfaisants : le petit chemin pour sortir de nos autoroutes mentales doit nous être agréable...**

« On quitte le grand'route et l'on prend le sentier  
Où flotte un bon parfum d'arôme forestier. »

Henri de REGNIER

« Ce petit chemin... qui sent la noisette »

Chanson de Jean Sablon

