

Laurence Levasseur



© Groupe Eyrolles, 2010  
ISBN : 978-2-212-54536-4

**EYROLLES**

---

# Sommaire

<b>Introduction</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>1 • Définir son rapport au temps</b> . . . . .	<b>11</b>
Exercice n° 1 : Passé, présent ou futur ? . . . . .	12
Exercice n° 2 : Comment vivez-vous l'instant présent ? . . .	16
Exercice n° 3 : « Organisation » ou « improvisation » ? . . . .	20
Exercice n° 4 : Êtes-vous angoissé par le futur ? . . . . .	22
Exercice n° 5 : Êtes-vous miné par les regrets ? . . . . .	24
Exercice n° 6 : Comment utilisez-vous votre temps ? . . . . .	26
Exercice n° 7 : Savez-vous lâcher prise ? . . . . .	30
Exercice n° 8 : Quels sont vos freins ? . . . . .	34
<b>2 • Vivre ici et maintenant</b> . . . . .	<b>39</b>
Exercice n° 9 : Une journée sans musique . . . . .	40
Exercice n° 10 : Une journée sans portable . . . . .	41
Exercice n° 11 : Une journée sans télévision . . . . .	43
Exercice n° 12 : Une journée sans Internet . . . . .	45
Exercice n° 13 : Une journée sens dessus dessous . . . . .	47
Exercice n° 14 : Défi culinaire . . . . .	49
Exercice n° 15 : N'attendez pas une occasion spéciale ! . . .	51
Exercice n° 16 : Le premier jour du reste de ta vie . . . . .	53
<b>3 • Se sentir vivant corps et âme</b> . . . . .	<b>55</b>
Exercice n° 17 : Quelles sont vos entraves à la sensualité ? .	56
Exercice n° 18 : Un réveil en douceur . . . . .	60
Exercice n° 19 : Prenez soin de vous ! . . . . .	62

Exercice n° 20 : Le banquet des sens . . . . .	64
Exercice n° 21 : « Tâchez » vos boissons . . . . .	66
Exercice n° 22 : Le plaisir du massage . . . . .	67
Exercice n° 23 : Marchez en conscience . . . . .	69
Exercice n° 24 : Admirez votre habileté manuelle . . . . .	71
Exercice n° 25 : Du cœur à l'ouvrage . . . . .	73
Exercice n° 26 : Chantez maintenant ! . . . . .	74
Exercice n° 27 : Aiguisez vos sens . . . . .	76
Exercice n° 28 : Portez votre cerveau à ébullition . . . . .	77
Exercice n° 29 : Sauvez Arthur et Gauvain . . . . .	79
Exercice n° 30 : Apprivoisez vos émotions . . . . .	83

#### **4 • Profiter de la beauté du monde. . . . . 85**

Exercice n° 31 : Voyage dans les nuages . . . . .	86
Exercice n° 32 : Départ pour les étoiles . . . . .	87
Exercice n° 33 : Promenez-vous sous la pluie . . . . .	89
Exercice n° 34 : Vive le vent ! . . . . .	91
Exercice n° 35 : Livrez-vous au soleil . . . . .	93
Exercice n° 36 : Travaillez la terre . . . . .	95
Exercice n° 37 : Jeux d'eau . . . . .	96
Exercice n° 38 : Face à un paysage naturel . . . . .	98
Exercice n° 39 : Face à un paysage urbain . . . . .	100
Exercice n° 40 : « Un, deux, trois, soleil ! » . . . . .	101

#### **5 • Vivre un moment privilégié à deux ou à plusieurs. . . . . 103**

Exercice n° 41 : Un moment privilégié avec un bébé . . . . .	104
Exercice n° 42 : Un moment privilégié avec un animal de compagnie . . . . .	105
Exercice n° 43 : Un moment privilégié avec un enfant . . . . .	106
Exercice n° 44 : Un moment privilégié avec une personne âgée . . . . .	107
Exercice n° 45 : Un moment privilégié avec une personne très malade . . . . .	109
Exercice n° 46 : Un moment privilégié avec un ami . . . . .	110

Exercice n° 47 : Un moment privilégié avec un amant . . . .	111
Exercice n° 48 : Un moment cocooning en famille . . . . .	112
Exercice n° 49 : Dans l'ambiance de la fête . . . . .	114
Exercice n° 50 : Élaborez votre plan d'action . . . . .	115
<b>Conclusion . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>Pour aller plus loin . . . . .</b>	<b>119</b>

vite, même si vous n'avez pas l'impression de vieillir. Attention au jour où vous vous retournerez, car le temps passé ne se rattrape pas ! Les exercices qui suivent peuvent vous aider à vous poser par moments pour vivre pleinement l'instant présent.

**Si vous avez un maximum de ●**, vous savez profiter du moment présent, goûter avec délectation ou émerveillement aux moindres petits plaisirs que vous apporte le quotidien. Sans hâte ni regret, vous avancez dans la vie en sachant aussi bien vous arrêter pour ressentir l'apaisement d'un moment « zen », que vous laisser emporter dans l'intense tourbillon d'un élan passionné. Les exercices qui suivent peuvent vous aider à savourer encore plus intensément ce que vous appréciez déjà.

## Exercice 2 • Comment vivez-vous l'instant présent ?

Ce test est inspiré des travaux de Christophe André, psychiatre, psychothérapeute et auteur de nombreux essais destinés au grand public.

.....  
Pour chacune des situations ci-dessous, répartissez  
10 points entre les trois attitudes proposées selon la  
fréquence à laquelle vous agissez.  
.....



**1.** Pour prévenir le stress, vous préférez :

- a) vous plonger dans un bon film ou un bon livre.
- b) bricoler ou jardiner.
- c) marcher seul en forêt.

**2.** Sur cette terre, vous ne pourrez jamais :

- a) être oisif.
- b) être blasé.
- c) vivre en ermite.

**3.** On vous invite à une retraite silencieuse d'une semaine.

- a) Vous refusez, car cela vous angoisse.
- b) Vous acceptez avec plaisir d'aller vivre dans le silence et la lenteur.
- c) Vous avez envie d'essayer, pour rompre avec la routine.

**4.** Votre paysage mental ressemble à :

- a) un jardin à l'anglaise.
- b) un jardin à la française.
- c) un jardin zen.

**5.** L'intelligence de la vie, c'est :

- a) réfléchir et agir.
- b) accueillir les plaisirs.
- c) se sentir exister.

**6.** Faire plusieurs choses en même temps,

- a) cela vous amuse. C'est plus de vie dans la vie !
- b) cela ne vous plaît pas. Vouloir tout faire, c'est ne rien faire vraiment.
- c) c'est obligatoire. On ne peut pas faire autrement, on manque tellement de temps...

**7.** Vous venez de perdre un être cher.

- a) Vous essayez de ne pas trop ruminer pensées ou émotions tristes.
- b) Vous vous remémorez les bons moments passés avec lui.
- c) Vous vous laissez envahir par la tristesse.

**8.** Vous dégustez un délicieux repas dans un très bon restaurant avec des amis, mais le service est vraiment lent.

- a) Vous n'y faites pas attention.
- b) Vous le remarquez, mais cela ne vous empêche pas de profiter du moment.
- c) Vous le remarquez et cela vous agace.

**9.** Lorsque vous avez des soucis :

- a) vous cherchez à régler le problème.
- b) vous tâchez de vous changer les idées en vous livrant à différentes activités.
- c) vous faites en sorte de vous détendre pour vous apaiser.

**10.** Quand vous sentez-vous le plus heureux ?

- a) Avant un moment heureux attendu, car vous en rêvez, vous vous imaginez déjà en train de le vivre.
- b) Pendant un moment heureux, car vous le savourez intensément.
- c) Après un moment heureux, car vous le revivez en pensées.

## Analyse des réponses

Reportez dans le tableau ci-dessous le nombre de points attribué à chaque proposition et additionnez-les par colonne.

	Présence	Ouverture	Lucidité
<b>1</b>	c :	a :	b :
<b>2</b>	b :	c :	a :
<b>3</b>	b :	c :	a :
<b>4</b>	b :	a :	c :
<b>5</b>	c :	b :	a :
<b>6</b>	a :	c :	b :
<b>7</b>	b :	a :	c :
<b>8</b>	c :	a :	b :
<b>9</b>	a :	c :	b :
<b>10</b>	a :	b :	c :
<b>Total :</b>			

**Vous avez un maximum de points en « Présence » :** votre présence à l'instant est intense et profonde, vous vous concentrez sur ce qui vous paraît être l'essentiel. Pour vous, habiter l'instant présent, c'est s'y soumettre, se fondre avec lui, en accueillir toute la plénitude.

**Vous avez un maximum de points en « Ouverture » :** votre présence à l'instant est ouverte et multiple, vous partagez votre attention entre tous les éléments et personnes qui vous entourent. Pour vous, l'instant présent est riche d'une infinité de sensations et d'émotions. Et le vivre pleinement, c'est vous ouvrir à tout cela, de toutes vos forces.

**Vous avez un maximum de points en « Lucidité » :** votre présence à l'instant repose sur la maîtrise et l'analyse. Quel plaisir pour vous de comprendre l'instant présent, de le contrôler et de vous y engager !