

SE CHANGER, CHANGER LE MONDE

Kotsou, Lesire, André, Kabat-Zinn,
Rabhi, Ricard

Livre français

LES IDÉES

SE CHANGER, À TRAVERS LA PLEINE CONSCIENCE

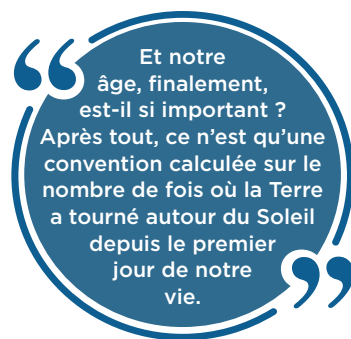


«Se changer, cela commence par prendre soin de soi en aiguisant nos capacités de conscience, de sagesse et d'empathie. Nous sommes l'instrument par lequel nous pouvons agir sur le monde.» L'un des moyens les plus évidents pour embrasser le changement est de **pratiquer la pleine conscience**, cette idée d'**être présent à chaque instant de sa vie intensément**. Si tu me connais, tu peux te douter que je vais d'emblée te parler de méditation !! :) **Fais-en une pratique quotidienne, ne serait-ce que 5/10 minutes par jour !** Cela peut littéralement changer ta vie (notes de l'art de la méditation ici)...



ÊTRE PLUS PRÉSENT / DÉTOX DIGITALE

Christophe André nous propose de moins faire reposer notre qualité de vie sur des éléments matériels pour **privilégier des valeurs telles que la présence à l'instant, à autrui ou à nos émotions**. Une solution pour améliorer notre présence pourrait être de **s'affranchir**, par exemple, **des dépendances digitales**. Comment ? Des exemples très simples : en ne consultant pas son smartphone dès le réveil, en ne pas se couchant pas avec les réseaux sociaux ou en prenant la décision, plusieurs fois par jour, de ne pas répondre à notre téléphone ou à nos mails (et de rester concentré sur notre tâche ou notre conversation en cours) !



PRATIQUER LE NON-JUGEMENT ET LA DOUCEUR ENVERS SOI-MÊME



« Nous jugeons continuellement, collons des étiquettes et mettons les gens dans des cases. **Ces jugements sont potentiellement générateurs de conflits, de frustration et de mal-être**. Ils limitent notre compréhension des autres et empêchent une vraie communication. » #truewords ... **Essayons d'être plus humains, plus chaleureux et plus compréhensifs afin d'accepter les gens tels qu'ils sont, quelles que soient les circonstances...** D'ailleurs, **commençons par nous-même** : « n'est-il pas paradoxal de vouloir la paix avec les autres, la paix à l'extérieur si nous sommes continuellement en lutte à l'intérieur de nous ? **Être plus doux et plus compréhensif avec nous-même, nous ouvrir avec bienveillance à notre fragilité, permet de nous relier avec humilité à cette grande famille humaine.** »



PRATIQUER L'ALTRUISME : VISION + MOTIVATION + ENGAGEMENT

“ Changer le monde, cela passe, au niveau individuel, par l'apprentissage du contentement, de la modération, ce que j'ai baptisé la sobriété heureuse. Pierre Rabhi ”

Trois points nous permettent de pratiquer l'altruisme. En **changeant notre vision** : « nous pouvons nous entraîner à comprendre et à voir que la vie est beaucoup plus tissée de coopération que de compétition, d'entraide que d'hostilité de sollicitude que de malveillance ». En **vérifiant nos motivations**, nous nous demandons toujours si elle est plus altruiste qu'égoïste, et en **nous engageant**, nous passons à l'action : « **il faut avoir constamment cet engagement à l'esprit et le traduire en actes dès que possible, dans toutes les circonstances de la vie courante** ». Tu te souviens du moyen le plus simple pour booster ton bonheur immédiatement ? **Faire quelque chose de bien pour quelqu'un d'autre !** »

CHANGER LE MONDE, À TRAVERS SON JARDIN ET SON ASSIETTE



« Si vous pouvez cultiver un jardin, lancez-vous. D'abord pour le rapport aux lois de la nature qui est extraordinaire. Les saisons nous enseignent la patience. En outre, **cultiver un potager, ce n'est pas seulement produire ses légumes, c'est apprendre à s'émerveiller du mystère de la vie.** » Par ailleurs, sommes-nous d'accord que consommer, c'est voter ? **Cultiver est donc également un acte politique et légitime de résistance envers les multinationales industrielles.** Essayons également de **manger moins de viande** : « un exemple typique de quelque chose qui est **bon tant sur le plan éthique, sanitaire et écologique.** » Enfin, as-tu déjà essayer de manger en pleine conscience ? #JustTry !! ;-)