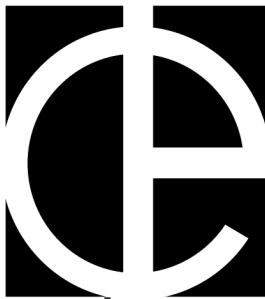


La force de la Pleine Conscience

Découvrez votre cinquième
clé énergétique

Tout le catalogue sur



InterEditions.com
Des livres qui vous veulent du bien

■ Jean-Marc Parizet

La force de la Pleine Conscience

Découvrez votre cinquième
clé énergétique

Illustrations de Nicolas Corpet

Préface de Michel Giffard



InterEditions

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :
<http://www.intereditions.com>

Illustration de couverture: Fotolia

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	 <p>DANGER</p> <p>LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--	--

© InterEditions, Paris, 2013
ISBN 978-2-7296-1303-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Ji,
À Thomas,
et à tous les autres :
Alain,
Anne,
Joelle,
Sophie,
Stefano†,
Sylvie.

SOMMAIRE

Préface de Michel Giffard ix

Introduction 1

*L'alchimie du moment présent ou l'état de Pleine
Conscience*

Première partie

LA PLEINE CONSCIENCE

1. Qu'est-ce que la Pleine Conscience et comment y
parvient-on ? 5

2. Un voyage en conscience au centre de vous-même 17

Deuxième partie

ALLER À LA SOURCE DE LA PLEINE CONSCIENCE

3. Les quatre éléments : Feu, Eau, Air, Terre 35

4. Où en êtes-vous ? Un questionnaire pour découvrir
votre profil énergétique 67

5. Le bon fonctionnement des énergies : signaux d'alerte,
pistes, règles et lois 87

6. Trouvez le bon fonctionnement énergétique 109

*Troisième partie*LA FORCE DU MOMENT PRÉSENT : L'ÉNERGIE DE LA
PLEINE CONSCIENCE, LE FLOW ET LA VIE

7. Changer la relation en l'inscrivant dans le moment présent	143
8. Le mouvement de la vie pour vivre autrement	165
Conclusion <i>La légèreté de l'éther, le sourire qui éclaire, le regard qui ouvre et le cœur conscient qui transforme...</i>	195
Bibliographie	197
Liste des figures	203
Table des matières	205

Préface

L'OUVRAGE DE JEAN-MARC PARIZET relève avec aisance un double défi : d'une part, éclairer concrètement ce qu'est l'état de pleine conscience, sans l'obligation d'adhérer préalablement à une pratique ésotérique ou orientale et, d'autre part, proposer une pratique quotidienne pour développer cet état, sans tomber dans le piège courant d'une recherche d'efficacité matérialiste et immédiate.

La pleine conscience est un état modifié de conscience que l'on obtient en portant intentionnellement son attention sur l'expérience en train de se dérouler, sans la juger, en réalisant *l'alchimie du moment présent*, comme nous le propose Jean-Marc. Il s'agit de focaliser son attention sur ses propres pensées, émotions et actions. Cet exercice consiste à observer les objets physiques et mentaux qui se présentent à l'esprit, et comment ils apparaissent, durent et disparaissent. Adaptée des pratiques de méditation traditionnelles qui trouvent leur origine dans le bouddhisme, la pleine conscience facilite la perception de ce qui se passe en soi et autour de soi, elle relie le corps et l'esprit, le conscient et l'inconscient, afin de les nettoyer. Cet état particulier permet ainsi de dépasser ce que l'on croit être pour parvenir à être ce que l'on est, par la connaissance intuitive de soi et la prise de conscience instantanée d'informations cohérentes entre elles, non formulées par le mental, donc non déductives.

La pleine conscience favorise l'acceptation inconditionnelle de l'expérience du moment, en quittant les modes réactifs et de rumination mentale habituels, qui sont fréquemment sources de souffrance. En entraînant notre esprit dans cette voie, nous gagnons en lucidité et nous pouvons agir spontanément avec plus de compassion, de sagesse et de conscience. Il est alors possible de travailler le calme et la patience, de vivre en harmonie avec soi-même, de se régénérer et de devenir plus autonome. La pleine conscience revêt une dimension spirituelle en facilitant la découverte de l'essence de la vie, dans une recherche de paix profonde et de transcendance. Elle relève donc du domaine de l'être qui peut ainsi, si nécessaire, développer ensuite les dimensions du faire et de l'avoir.

Dans cet ouvrage concret et pratique, Jean-Marc *remonte à la source des comportements pour aller plus loin dans la compréhension de la nature humaine* en approfondissant le concept d'énergie. De nombreuses approches utilisent déjà ce concept et valident sa pertinence : les médecines alternatives, la méditation, le feng shui, certaines thérapies, la gestion du stress et des émotions, les constellations familiales, le dialogue intérieur, l'intuition, les réseaux sociaux, les neurosciences... Nous sommes énergie et cette énergie se manifeste au travers des quatre éléments de la vie matérielle – le feu, l'eau, l'air et la terre – et de la vie spirituelle – le cinquième élément, l'esprit, l'éther, la quintessence. Encore faut-il maîtriser ces énergies et les harmoniser dans la durée, ce qui nous mène au cœur de la recherche de Jean-Marc.

Par l'intention, la pleine conscience agit sur le souffle qui rend le corps plus flexible et facilite la communication entre les quatre éléments. L'esprit conduit alors le mouvement tout en restant attentif aux sensations, à la

respiration ainsi qu'aux trajets d'énergie dans le corps, en étant ainsi plus sensible *au corps que l'on est qu'au corps que l'on a*. L'essentiel est de découvrir par soi-même les lois de son fonctionnement intérieur – le corps étant semblable à un instrument de musique qu'il nous faut accorder sans cesse pour qu'il résonne juste – afin de les intégrer progressivement à son mode de conscience spontané de la vie quotidienne. Il est alors possible d'atteindre le *flow*, cet état intérieur que vit la personne en relation symbiotique avec l'environnement, comme un navigateur sur l'océan ou des rugbymen survolant leur match. Dans ma pratique de coach, j'utilise souvent la pleine conscience pour faciliter l'émergence de l'intuition, afin d'aller plus rapidement à l'essentiel, percevoir une situation dans sa globalité ou identifier le détail qui a du sens.

Au travers du langage métaphorique des cinq éléments, s'appuyant sur les symboles et les archétypes jungiens, Jean-Marc Parizet nous guide pas à pas dans l'apprentissage de la pleine conscience et nous laisse découvrir de quelles énergies nous sommes constitués, nous faisant ainsi progresser de la conscience individuelle à l'inconscient collectif, sur ce qui apparaît clairement comme notre chemin spirituel.

Je souhaite aux futurs lecteurs d'éprouver autant de plaisir et d'intérêt que moi-même à la lecture de cet ouvrage complet, utile et facile d'accès, mêlant légèreté et profondeur, doute et conviction.

Michel GIFFARD,
Professeur affilié HEC,
Directeur des Programmes Executive Coaching d'HEC Paris,
auteur de plusieurs ouvrages
sur le coaching, l'intuition et la spiritualité.

Introduction

*L'alchimie du moment présent
ou l'état de Pleine Conscience*

PLUS RAPIDE, PLUS COMPLEXE, plus incertaine, plus stressante, telle est la vie d'aujourd'hui. Et cette tendance ne fait que s'accélérer : renouvellement des technologies, affranchissement de toute distance par le portable et le Web, connexion permanente par l'électronique. Comment l'homme peut-il garder son équilibre ? Comment peut-il suivre ce mouvement sans précédent ? Comment va-t-il s'adapter avec sérénité à ce monde, gérer son stress, retrouver le chemin de la paix intérieure, et peut-être d'un certain bonheur au quotidien ?

La première clé qui vous est proposée dans cet ouvrage, c'est d'abord être soi-même : retrouver le contact avec sa propre nature pour être totalement soi-même. C'est le premier pas menant à la Pleine Conscience. La nature, constituée des quatre éléments symboliques que sont le Feu, l'Eau, l'Air et la Terre, va nous guider. Comment se répartissent en soi-même ces quatre éléments ? Quelles

sont les énergies qui en découlent ? Comment les contacter, les développer, les réguler, les ressourcer ?

La deuxième clé menant à la Pleine Conscience, c'est d'être totalement soi-même dans le moment présent. Se connaître est une chose, se connaître en vivant pleinement le moment présent, c'est cela la Pleine Conscience. En vivant le moment présent dans la juste mobilisation de ses énergies, en étant en relation harmonieuse avec ce qui est là, avec ceux qui sont là, ici et maintenant, l'homme se transforme. C'est cet état d'alchimie que propose d'aborder cet ouvrage. Le voilà, le cinquième élément, celui qui donne à l'homme la révélation de ce qu'il est au plus profond de lui-même. Par la Pleine Conscience, le Feu devient Puissance, l'Eau se transforme en Amour, l'Air en Liberté et la Terre en réceptacle de la Vie.

Ne nous y trompons pas : il faut savoir mourir pour renaître, s'oublier soi-même pour se trouver soi-même. L'alchimie du moment présent est aussi un don à l'autre, à la vie. Parcourez cet ouvrage dans cet état d'esprit. La quête de la Pleine Conscience rend hommage à tous ceux qui nous ont éclairés, et à tous ceux qui sont sur le chemin de l'Homme.

Bon voyage au centre de vous-même, dans la relation avec l'autre, en Pleine Conscience.

Partie

I

LA PLEINE
CONSCIENCE

Énergie et moment présent



1

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ET COMMENT Y PARVIENT-ON ?

UNE EXPÉRIENCE FONDATRICE

L'expérience fondatrice qui a donné naissance à ce livre a eu lieu lorsque je me suis trouvé au Mont Saint-Michel seul, à la fin d'un mois de septembre. C'était au soleil couchant, sur la terrasse dite l'Ouest tout en haut du rocher, dominant la baie. Face à la mer, dans la brise du soir, la beauté du site m'enveloppait d'un sentiment de plénitude rare. Je vivais à ce moment-là un état intérieur de complétude difficilement définissable. Ce n'est que plus tard que je réalisai qu'en ce lieu et en ce moment se vivait un état de Pleine Conscience. Les quatre éléments de la vie dansaient dans une harmonie exceptionnelle : le soleil donnait son feu de lumière, la mer était l'eau, la brise incarnait l'air, et le rocher était l'assise stable de la terre pour la contemplation. Ce moment témoignait la paix sur