

Bonjour,

Comment allez-vous ? Pour certaines et certains d'entre vous nous nous connaissons déjà notamment suite à des retraites auxquelles Jacques me demandait de participer en tant que psychologue, ou bien lors de sessions de méditation à distance avec lui, ou alors encore par les groupes « Méditer Parents enfants » que j'animais (un livre est en cours de publication). Suite aux différents retours de patients en sessions de soins ou suivi psychologique, j'ai pris le temps de faire le point sur l'essentiel depuis le confinement de Mars dernier jusqu'à nos jours. Je vois évoluer très vite les désarrois, les détresses aussi bien que les besoins de remise en question ou changement de cap dans nos vie. C'est un moment particulier pour aller chercher en nous ce qui est résilient et a besoin de créer du sens. *La question de la "Fin" est prégnante, la fin d'une civilisation de consommation non raisonnée, la fin de "mon style de vie personnel ou professionnel", voire bien sûr la Fin de cette vie. Toutes ces versions du sentiment que quelque chose se termine sont riches en potentiel de croissance intérieure, car l'impermanence, l'interconnexion entre les éléments d'une vie ou entre personnes, peuvent nous faire rencontrer autant l'impuissance devant des faits que de nouveaux réservoirs de valeurs ou de capacités à prendre la vie dans son envergure universelle. Quelque chose en nous aspire à prendre la vie de façon vaste et simple, naturelle.*

Ainsi je mets en place trois axes de travail pour lesquels vous pouvez me contacter. Nous pourrons ainsi avancer par des séances à distance, soit individuelles pour la plupart soit par petits groupes (voir le pré-programme ci-dessous) :

AXES

1/ Méditation Parents-enfants.

Certains ont suivis avec délice (partagé !) les zooms sur ce thème, diffusés dans la France et au-delà (Dom TOM, Québec, Belgique, Suisse). Ce sont des sessions qui durent en général autour de 40 minutes, nous incluant notamment des mouvements corporels puis des contes lus en direct. Il y a toujours de petits exercices à faire à la maison lors de la semaine qui suit, des propositions de lecture, et nous terminons par un petit moment d'échange entre les parents et les enfants et moi-même. Un des objectifs est notamment de soutenir les parents, soit parce qu'ils passent plus de temps à la maison, leur vie générale est stressante ce qui induit moins de disponibilité envers les enfants. Un autre objectif est bien sûr d'ouvrir ses magnifiques portes intérieures de notre stabilité, sur notre créativité pacifique et le goût de mettre en œuvre des relations depuis « cet espace déjà apaisé » comme j'aime bien l'appeler. Je dois dire qu'il y a eu de très bons résultats et donc je suis en train de publier un livre à ce sujet « Méditer Enfants-Parents », La joie de l'apaisement ensemble et pour chacun ».

2/ En finir avec l'Addiction aux écrans.

Je participe avec une équipe de soignants au déroulement d'un appel d'offre national pour rechercher dans ce sens et déjà appliquer des propositions d'accompagnement (ce que je voyais augmenter depuis à peu près 3 ans en cabinet privé). Cela touche essentiellement les enfants (dès 6 ans), adolescents et même les jeunes adultes. Les conséquences de ces

addictions sont déjà considérées comme pathologiques, je ne vais pas développer ici mais elles vont souvent bien au-delà de ce que l'on peut penser. Je vois de plus en plus d'enfants et adolescents demander à leurs parents de venir consulter une psychologue. Heureusement nous avons aussi de très bons résultats. Tout est une question de progression et de présence, de se donner le temps

2/ Accompagner la fin de vie. Aussi pour la famille.

Je crois que pour ce thème je n'ai pas besoin de faire de préambule quant à notre époque. Cependant j'ajoute juste que ce qu'elle touche au niveau collectif de ce thème n'est pas anodin, je perçois vraiment que c'est le moment de ne pas laisser passer ce moment précieux (quand je vois des personnes qui n'ont pas pu le faire, elles sont souvent porteuses de tant de regrets). Il est temps, même, d'approfondir cette question : la transcendance n'est-elle pas ce qui caractérise l'être humain ? Lors de ce moment il est notamment question de l'investir dans nos relations familiales et/de proximité avec soi-même. J'ai récemment accompagné ma mère pour ce grand départ, elle était également elle-même accompagnante Jalnav ; mon propre frère a vécu des EMI et j'ai travaillé avec des spécialistes à ce sujet. C'est aussi un accompagnement que je fais depuis mes 25 ans de pratique comme psychologue et d'enseignante de méditation et des philosophies qui les accompagnent. Pour moi il s'agit vraiment du Grand Passage, qui continue de donner sens à notre vie et l'illumine d'une forme d'éternité ; il nous permet aussi de dépasser nos limites égotiques pendant cette vie et d'accéder au plus grand. *La fin de cette vie ne devrait pas être un thème tabou ou qui nous isolerait, au contraire c'est le moment de réparer le passé, aimer, comprendre et donner la chance à chacun de rencontrer l'aspect lumineux de ce voyage* .Ce moment peut-être également, pour ceux qui le désirent, un temps d'approfondissement de notre dimension spirituelle et transcendante. Il n'est pas nécessaire que je développe ce thème ici, vous pouvez me contacter directement dès que vous en sentez le besoin.

« Que la conscience du corps devienne le corps de la conscience »

Gerda Boysen

PRECISIONS SUR LES METHODES

Vous pourrez trouver mon CV détaillé plus bas ou dans le site, mais voici brièvement quelques informations. Je suis docteur en psychologie et psychologie sociale. J'ai enseigné de nombreuses années dans différentes universités notamment en Inde. J'ai habité, travaillé comme chercheur en santé publique, formé des personnels hospitaliers. Sur un autre registre j'ai nourri de façon intense une quête spirituelle avec notamment de longues années d'écoutes d'enseignements spirituels auprès de nombreux maîtres, notamment en Asie, mais aussi dans le cadre de l'alchimie chrétienne Je travaille aussi selon différents axes méthodologiques spécifiques, brièvement : je suis spécialiste en psycho généalogie (formée par Ancelin Schutzenberger il y a 25 ans), en EMDR (école parisienne de David Servan-Schreber), et aussi en approche transpersonnelle (ou dimension spirituelle, j'ai fait partie comme Jacques Vigne de l'Association Européenne de Psychologie Transpersonnelle (colloques, soins, publications, enseignements, ...)).

Pour vous ; AXES de réflexion si vous pensez à venir travailler ensemble pour l'accompagnement de Fin de vie (ou post évènement, guérison post).

Dans ce cadre-là, accepteriez-vous de prendre quelques minutes pour réfléchir posément à vos besoins et à l'état de la situation que vous traversez ?

Pour vous remercier, je m'engage à offrir de 20 à 30 minutes d'entretien individuel à ceux qui le souhaitent (dans ce cas, laissez-moi vos coordonnées afin que je puisse vous rappeler).

Voici les questions :

1. Quelle est la principale difficulté que vous rencontrez aujourd'hui pour communiquer avec votre famille/la personne concernée de façon satisfaisante dans cette période (fin de vie) spécifique? Qu'est-ce qui vous empêche d'accéder à ce que vous souhaitez ? Quel sentiment cela vous laisse-t-il ?
1. Quelles conséquences à court, moyen ou long terme cela peut-il avoir si vous n'arrivez pas à résoudre votre problème ?
2. Si vous n'aviez aucune limite et que vous pouviez créer LA solution parfaite à votre problème, à quoi ressemblerait cette solution ? Comment visualisez-vous ce moment de rapprochement, les visages détendus, les mots qui se délient... Ne jugez pas vos « espoirs », ne mettez aucun frein dans cette pré-visualisation afin que nous l'explorions ensemble. Puis ressentez votre état intérieur, comment il s'était modifié positivement, ouvert.
3. Si cette solution existait, quel serait le résultat que vous pourriez en attendre ? Quelles en seraient les conséquences positives pour vous, vos proches, votre entreprise ?
4. Si vous pouviez bénéficier d'un entretien privé, quelle question essentielle liée à votre problématique actuelle me poseriez-vous ?

Je vous remercie infiniment d'avoir pris ce temps.

CONTACTS :

Mob (0033) 06 68 54 73 87

Mail : florence_pi@yahoo.fr

Site : <https://forma-pro-meditation.webnode.fr>

Dans MENU aller à PLUS puis ACCOMPAGNEMENT ou directement :

<https://forma-pro-meditation.webnode.fr/accompagnement/>

Bibliographie

Thème Fin de Vie :

Nicole Dom « *Dis mémé, comment c'est quand on est mourru.* »

Voir aussi Jean-Yves Leloup *Le livre des morts*, puis avec Marie de Hennezel *L'art de mourir*

Elisabeth Kübler-Ross '*La mort ce soleil*'

Mgr Michel Aupetit, François Cheng *Cinq méditations sur la mort*, Marylène Coulombe *Apprivoiser la mort*

Thème Méditer Parents -Enfants:

Mon livre en cours de publication sur ce titre. ...

Calme et attentif d'Eline Smel,

L'éveil de la petite grenouille par Keyad, ...

Les nombreux livres de Jacques Vigne (pour adultes)

Thème Addiction aux écrans :

- **La fabrique du crétin digital** de Michel DESMURGET
- **Le désastre de l'école numérique** de Philippe BIHOUX et Karine MAUVILLY

GUIDES :

- **Débrancher vos enfants** d'Anne PEYMIRAT
- **La famille Tout-Ecran**, CLEMI (Centre pour l'éducation aux médias et information)
- **Ma pause sans écran** d'Elsa JOB-PIGEARD, pour les 0-6ans
- **La boîte à limites** (de 3 à 11 ans)
- **Guide de survie pour accros aux écrans** de Serge TISSERON, pour ado et pré- ado (dès 9ans) *Psychiatre qui a écrit CSA contre TV pour bébés.*

LIVRES JEUNESSES :

- **Tek, l'Accro-Magnon des tablettes** de Patrick McDonnell, pour les 3-6ans
- **C'est un livre** de Lane SMITH, pour les 3-6ans
- **On n'a pas allumé la télé** de Bénédicte RIVIERE et Laurène POIGNONEC, pour les 6-9ans
- **Rue des copains – Tome 2 : Je suis accro aux écrans** de Sylvaine JAOUI et Annelore PAROT, pour les 6-9ans.

Outils ressources

Vidéo “ *Sois prudent, lâche ton écran !* ” : un clip résolument percutant

Partenaires ressources

Association Lâche ton écran : Cette association a pour objet d'organiser des actions de prévention sur les risques des écrans sur le développement de l'enfant et d'accompagner autrui vers un changement de comportement face aux écrans.
Mail : lachetonecran@gmail.com