



Débat

Animé par Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale

Vendredi 7 janvier 2022, 15h30

« L'instant présent »

(à l'initiative de Grégory Fraysse, Administrateur)

Participants en présentiel (dans le respect des conditions sanitaires en vigueur, sur présentation notamment, du passe sanitaire) :

Patrick Alpern
Abdel Berahmoune
Stéphane Chauvin
Sabrina Cirany
Michel Dykman, Administrateur
Jean-Claude Fabre, Vice-président
Karim Fekkar
Olivier Fouché, Administrateur
Grégory Fraysse, Administrateur
Thierry Lacour
Patrice Lefebvre
Patrick Lopez

Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent exposé diffusé
Aux membres et partenaires médico-sociaux et institutionnels du GEM l'Eclaircie

Pierre Missoud
Youssef Mouchit
Philippe Nazombo
Laurent Nicolas
Philippe Paolini
Doris Patou, Administratrice
Delphine Primat
Florence Rettab
Claire Szmiedt



Je sollicite votre écoute quelques minutes.

Pour que tous les membres présents puissent **s'exprimer librement**, sans crainte d'être « jugés » par qui que ce soit et **avec toute l'authenticité et la profondeur d'esprit** qui les caractérisent, je vais accorder les participants sur la même base d'informations suivantes :

1. Que signifie « l'instant présent » ?
2. Est-il possible de vivre « l'instant présent » ?
3. Comment vivre « l'instant présent »
4. Critiques du vivre « l'instant présent »
5. La pleine conscience
6. Les philosophes du vivre « l'instant présent »

Avant de passer la parole à Grégory qui s'exprimera sur ce sujet.

1. **Que signifie** « l'instant présent » ?

L'instant présent désigne ce qui se tient entre le passé et l'avenir : l'instant immédiat.

Le passé n'existe plus, l'avenir n'existe pas encore. Seul existe le présent.

Entre nos impressions du passé et nos projets pour l'avenir, notre esprit semble s'opposer à l'instant présent.

Dès lors, il ne s'agit pas de refuser la pensée du passé et du futur, puisqu'elle nous est essentielle pour penser et parler, mais de ne plus nous identifier entièrement à elle.

2. **Est-il possible** de vivre « l'instant présent » ?

Vivre l'instant présent, c'est savoir reconnaître la valeur de ce qui nous entoure. Il s'agit de laisser le passé derrière nous, de ne pas penser encore au futur et de vivre pour l'instant. La notion du temps est importante puisqu'elle permet de mesurer et d'observer notre lâcher prise.

Vivre l'instant présent garantit une vie satisfaisante par opposition à « vivre dans le passé » ou « s'inquiéter de l'avenir ».

Vivre l'instant présent, c'est alors être présent à **soi et au réel**.

3. **Comment** vivre « l'instant présent » (quand on a l'impression de ne pas assez profiter des moments importants, de se laisser emporter par ses émotions) ?

a) Exercice pour **développer sa conscience** :

Dans un premier temps, pratiquer la méditation de manière régulière peut aider à relâcher la pression, éveiller ses sens, être dans son axe et plus ancré dans le quotidien : le moment présent. Il s'agit aussi de relativiser les faits et de revenir à l'essentiel.

b) L'importance du **lâcher prise** (vécu, notamment lors de l'atelier « Ecriture », animé par Marie-Véronique le mercredi après-midi)

Quels sont les bienfaits du lâcher prise ?

Il existe plusieurs bienfaits associés à la pratique du lâcher prise :

En effet, le lâcher prise permet :

- ✓ de **gérer** plus facilement les **émotions** telles que la jalousie ou la colère
- ✓ **d'éviter** la frustration, notamment lors des situations dans lesquelles nous n'avons pas le contrôle
- ✓ **de ressentir** un bien-être psychique qui se répercute sur son bien-être physique : en étant bien psychiquement, on se sent bien dans son corps
- ✓ **d'avoir confiance en soi**
- ✓ de prendre du recul et d'instaurer **un renouveau** dans son quotidien professionnel et privé

Pourquoi le lâcher prise est-il nécessaire ?

Lorsque nous sommes pris dans notre quotidien, souvent rapide et répétitif, nous oublions de prendre du temps pour nous et de souffler. Nous voulons souvent aller trop vite et nous ne prenons pas le temps d'apprécier ce qui se trouve sur notre chemin. Par exemple, nous pensons déjà à la prochaine tâche, alors que nous n'avons pas fini la première !

Le stress est l'élément qui empêche de profiter de l'instant présent, même des moments les plus simples.

En effet, le stress peut avoir des effets néfastes à court et long terme sur notre santé :

- ✓ Douleur : migraines, douleurs musculaires, notamment dans le dos
- ✓ Humeur : en étant anxieux, nous risquons de perdre le sens de l'humour et de ressentir une fatigue intense
- ✓ Organes : hypertension, douleurs au cœur, douleurs abdominales, brûlures d'estomac et dans les cas les plus extrêmes des ulcères
- ✓ Peau : rougeurs assèchement



S'agissant :

- ✓ D'initier un retour aux sources et à l'essentiel
- ✓ De se recentrer sur soi et prendre soin de soi
- ✓ De se détacher du désir de maîtrise dans les situations indépendantes de sa volonté,

le lâcher prise, accessible à tout le monde, prend place progressivement dans notre conscience.

c) **Checklist**

Il peut être judicieux de mettre en place un processus étape par étape adapté au lâcher prise :

- **Décharger son planning** : prévoir moins de choses permet de prendre du temps pour se recentrer sur soi-même
- **Pensées positives** : au lever, chaque matin, réfléchir à une pensée positive pour démarrer la journée du bon pied
- **Etre reconnaissant** : en fin de journée, avant de dormir, penser à un moment à propos duquel on est reconnaissant
- **Respirer profondément** pour évacuer les sentiments négatifs et se sentir apaisé
- **Se détacher de certains objets** non essentiels à notre existence
- **Prendre une grande inspiration et rire, profiter**

4. **Critiques du vivre « l'instant présent »**

L'instant présent existe-t-il ?

Le temps, en philosophie, est une entité psychologique. Le temps n'existe que dans la mesure où il est présent.

Le présent du passé, c'est la mémoire.

Le présent de l'avenir, c'est l'attente.

Le présent du présent, c'est la perception.

Il semble à Hegel, philosophe allemand (1770-1831), que l'instant présent ne peut pas être vécu puisqu'il a déjà disparu au moment où l'on en prend conscience.



5. La pleine conscience

La **pleine conscience** est une expression désignant une attitude d'attention, de présence et de conscience vigilante, qui peut être interne (sensations, pensées, émotions, actions, motivations, etc.) ou externe (au monde environnant, bruits, objets, événements, etc.).

C'est une notion indienne ancienne, l'« attention juste ».

L'**éveil spirituel** désigne dans les traditions religieuses, mais aussi dans certaines philosophies, un retour à sa **véritable nature**, permis par l'abandon ou l'**effacement de l'ego**.

L'appellation « **pleine conscience** » est la traduction française de *mindfulness* en anglais, pour distinguer l'état recherché par une pratique thérapeutique d'une forme de méditation ayant pour but la réduction du stress.

La **pleine conscience de l'instant présent** consiste simplement à observer les objets physiques et mentaux qui se présentent à l'esprit.

Présentée comme **solution à tous les problèmes**, elle expérimente le corps et l'esprit (conscient et inconscient), dans le but de tout nettoyer, de tout purifier.

Elle permet aussi de prendre « du recul » ou « de la hauteur » par rapport aux pensées et aux événements.

6. Les philosophes du vivre « l'instant présent »

Epicure (341-270 av. JC, Grèce), « *pour vivre avec la nature* »

Cette philosophie consiste à pratiquer un hédonisme (recherche de plaisirs et évitement de souffrances) raisonné, exigeant rigueur et effort. D'après Epicure, nos souffrances viennent non pas de la réalité elle-même, mais de l'idée que nous nous en faisons.

L'objectif consiste donc à se libérer de ces pensées trompeuses, en s'en remettant à l'essentiel, à ce qui ne trompe pas : la nature. Soit, à l'échelle individuelle, au corps et à ses sensations. Vivre le moment présent revient ainsi à vivre conformément à la nature en réinvestissant son corps, en l'écoutant et en suivant ses penchants pour les « plaisirs simples et nécessaires ».

Sénèque (4 av. JC -65, Rome), « *pour reprendre possession de soi-même* »

D'après Sénèque, « *le plus grand obstacle de la vie, c'est l'attente qui dépend du lendemain et perd le jour présent* ».

Pour lui, notre malheur tient à ce que nous nous préoccupons de ce qui ne dépend pas de nous (le destin, la mort), au détriment de ce que nous pouvons maîtriser.



Montaigne (1533-1592, France), « *pour vivre pleinement, vivre notre vie à propos, notre grand et glorieux chef-d'œuvre* »

Pascal (1623-1662, France), « *pour être raisonnable* »

Pour ce philosophe, « *le présent, d'ordinaire, nous blesse. Nous le cachons à notre vue, parce qu'il nous afflige ; et, s'il nous est agréable, nous regrettons de le voir échapper* ».

Les contemporains

Swâmi Prajnânpad (1891-1974, Inde), « *pour accepter ce qui est* »

« *Il n'y a rien d'autre que ce qui est* », affirme le sage bengali. Pourtant, nous passons notre vie à croire, imaginer, faire des spéculations, à complexifier le réel par nos pensées. Vivre ici et maintenant consiste à « voir » ce qui est. C'est donc, pour lui, le grand défi à relever.

La clé ? L'acceptation, qu'il résume en un mot : « *Oui* ». ».

Il s'agit de :

- ✓ **Ne pas juger**
- ✓ **Accueillir le réel sans vouloir lutter contre lui ou s'en détourner**
- ✓ **Se libérer des émotions qui sont, selon lui, le produit de notre « mental »**

Accepter le présent s'impose comme le seul moyen d'agir sur lui (tandis qu'en s'y opposant ou en le vivant avec émotion, on le « subit »).

Eckhart Tolle (1946, Canada), « *pour être, plutôt que penser* »

« *L'incapacité à s'arrêter de penser est une épouvantable affliction* », assure-t-il, puisque, contrairement à ce qu'en disait Descartes (1596-1650, mathématicien, physicien et philosophe français), « **penser empêche d'être** ».

René Descartes (1596-1650) est un mathématicien, physicien et philosophe français. Il est considéré comme l'un des fondateurs de la philosophie moderne. Pour Descartes, nous savons que nous doutons, et le sachant, nous avons l'intuition immédiate et claire que nous ne sommes pas rien : *tandis que je doute, je sais que j'existe*, car s'il y a un doute, c'est qu'il y a nécessairement quelqu'un qui est là pour douter : « **je pense donc je suis** ».

André Comte-Sponville (1952, France), « *pour ne plus espérer : agir* »

Pour ce philosophe, matérialiste et également inspiré par Swâmi Prajnânpad, la capacité à vivre le présent passe par le désespoir : non au sens de tristesse, mais d'absence totale d'espérance : quand on cesse d'attendre tout du futur, alors on est capable d'agir au mieux, au présent.



Témoignages de membres du GEM l'Eclaircie

Grégory :

« J'ai du mal à être dans le présent car je suis pressé de vivre tel ou tel événement. Entre deux actions, je m'ennuie, en particulier, quand je suis seul. Face à la solitude, on a du mal à profiter de l'instant présent, on est pressé de faire des choses et on en a marre d'attendre. La méditation pleine conscience permet de penser à ce que l'on fait et de ne pas penser à l'avenir. Quand on est dans l'action, on pense à ce que l'on fait et rien d'autre. Je me rappelle des dates importantes, comme les anniversaires de mes amis et des membres du GEM. J'ai peur de la mort de mes parents. A la fin de la journée, je fais le point de ma journée. Depuis que je participe aux activités du GEM, j'ai moins d'angoisses. »

Claire :

« Suite à un traumatisme crânien et un coma, je vis l'instant présent en décalé. Le futur me fatigue. »

Delphine :

« Je suis au GEM, on parle d'un sujet intéressant, il n'y a pas de passé, ni de futur. Le GEM est un endroit où on est bien. L'instant présent peut être joyeux ou triste, suivant nos émotions. Quand on est seul, l'instant présent est lourd. »

Doris :

« Parfois, si je me sens angoissée, je repense à mon passé en partie. Quand je suis dans le temps présent, j'ai du mal à écouter. Quand on me pose une question, je peux répondre en décalé. »

Florence :

« Il ne faut pas trop attendre. L'éducation joue dans le développement de l'enfant et plus tard de l'adulte. Quand les parents disent à leurs enfants : Ne fais pas ci, il va t'arriver ça... ils mettent, sans le savoir, des barrières énormes qui empêchent le bon développement de leurs enfants à l'âge adulte, notamment. »

Jean-Claude :

« Je pense que j'ai un filtre qui me permet d'imaginer un avenir meilleur. »

Olivier :

« Grâce au GEM, je vais mieux. Avant de fréquenter le GEM, j'étais la personne qui souffrait le plus au monde. Maintenant, ce n'est plus le cas. »



Philippe N :

« Je suis bien au GEM, je mange bien. »

Pierre :

« Si on ne vit pas l'instant présent, on ne sait pas ce qu'il y a après. »

Thierry :

« Pour moi, le présent est un point variable qui permet d'utiliser le passé pour préparer l'avenir. On est soit dans le passé, soit dans l'avenir. Dans l'action, on pense au but, donc à l'avenir en fonction du passé. »

Youssef :

« Quelle est la valeur du temps ? Le temps n'a pas de prix. Le temps permet de changer les choses.angoisser, c'est une perte de temps. Il ne faut pas gâcher notre capital temps et plutôt côtoyer des personnes fidèles à elles-mêmes, qui font avancer dans la vie. On peut avoir des modèles. Comment gérer son capital temps ? 1/3 pour nous, 1/3 pour nos proches et 1/3 pour les personnes que l'on ne connaît pas. »

Toutes et tous, en conclusion :

« Merci le GEM l'Eclaircie, qui permet de vivre l'instant présent, de lâcher prise, d'être moins angoissé, d'avoir confiance en soi et de vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres, au sein du GEM et à l'extérieur du GEM. »

Fait le 12 janvier 2022,
à Fontenay-aux-Roses,

Marie-Véronique Luneau,
Déléguée Générale