



# S'OUVRIR

en se questionnant

Prendre soin  
Cultiver et protéger  
son jardin de vie



## Quizz : Quel usage faites-vous du temps qui vous est donné ?

En préambule de cette réflexion sur l'habitation du temps présent, nous vous proposons un questionnaire. Entourez une seule forme par question. Si vous utilisez le fichier PDF, vous pouvez marquer votre choix avec l'outil « surligneur » de votre logiciel.

### Pour vous, le temps est :

- ★ un casse-tête permanent.
- un emploi du temps minuté au quotidien.
- ♥ un don précieux.

### Comment habitez-vous le temps ?

- ★ vous en manquez...
- ♥ vous le vivez, et vous en offrez aussi à d'autres.
- vous le prenez et l'exploitez à bon escient.

### Votre temps quotidien :

- ★ vous n'arrivez pas à le gérer, vous êtes toujours dépassés.
- vous planifiez, parfois ça marche... parfois non.
- ♥ vous le savourez.

### Quand un courrier, un mail, un sms arrive :

- ♥ vous avez un moment prévu pour vous y plonger.
- vous l'avez vu, mais vous le lirez « plus tard ».
- ★ vous le lisez sans attendre, vite fait...

### Quand vous êtes occupé :

- vous savez faire plusieurs choses à la fois.
- ★ une mouche ou un klaxon peut vous déranger..
- ♥ vous êtes impassibles, « dans votre bulle ».

### Dans votre relation aux autres, le temps c'est :

- ★ quand vous en avez...
- ♥ la porte est toujours ouverte.
- une part de votre temps leur est réservé.

### L'imprévu dans votre temps présent, c'est :

- un défi, mais qu'il m'est possible de gérer.
- ♥ toujours sous contrôle.
- ★ une catastrophe !

### Quand avez-vous le sentiment de perdre « votre temps » ?

- ♥ aucun temps n'est perdu, chaque instant me permet d'avancer d'une manière quelconque.
- ★ quand je m'occupe de moi (repos, lecture perso, loisirs, etc.)
- dans des discussions sans fin, des puits sans fond.

### Et vous, dans « votre temps » ?

- ★ quand vous aurez le temps !
- ♥ vous prenez chaque jour quelques instants.
- vous essayez, mais les bonnes résolutions ne durent pas.

### Dans « votre temps », votre relation à Dieu c'est :

- dans le temps de prière que vous avez prévu...
- ★ quand vous avez le temps d'y penser.
- ♥ chaque instant, car vous le vivez en communion avec lui.

### En général, le temps des vacances est :

- ♥ l'aventure totale pour se laisser dépayser et vivre pleinement chaque instant.
- organisé au minimum pour laisser une part de surprise et de découverte.
- ★ bien préparé, rien n'est laissé au hasard.

## Comptabilisez les formes et découvrez votre résultat.

★ Vous courez sans cesse après le temps, alors qu'il est à côté de vous et vous sourit. Le temps vous coule entre les mains et vous vous épuisez à l'attraper, le retenir ou le maîtriser. Vous avez mérité une pause avec ce dossier, nous souhaitons qu'il puisse vous aider à vivre plus profondément chaque instant, car le temps est un don à vivre.

Vous essayez de planifier les choses pour user à bon escient du temps dont vous disposez dans une journée. Dans l'ensemble, cela fonctionne, mais un grain de sable peut facilement enrayer la machine que vous avez construite. Avec ce dossier, nous souhaitons que vous puissiez faire un pas supplémentaire dans votre relation au temps.

♥ Vous avez à l'esprit la valeur du temps, qu'il est un don à vivre pleinement... Recevez aussi ce dossier comme un cadeau pour mettre des mots sur ce que vous tentez déjà de vivre au quotidien ! Le temps est une affaire si vaste, vous y découvrirez sans doute de quoi nourrir votre réflexion.

Élodie VERDUN-SOMMERHALTER et Josépha MISSLIN



# S'OUVRIR en expérimentant

Prendre soin  
Cultiver et protéger  
son jardin de vie



## S'ouvrir à l'expérience de l'instant présent

Christophe André

« Nous avons besoin du passé et du futur, besoin de souvenirs et de projets, mais nous avons aussi besoin du présent. Accorder de l'importance à l'instant présent, ce n'est pas dire qu'il est supérieur au passé et au futur, **juste qu'il est plus fragile, que c'est lui qu'il faut protéger.** C'est lui qui disparaît de notre conscience dès que nous sommes bousculés, affairés. C'est à lui qu'il faut donner de l'espace pour exister. La conscience de l'instant présent est la base même de la pleine conscience. Se relier à ce qui est là, ici et maintenant, va nous permettre d'augmenter notre présence à ce qui est agréable et de répondre avec justesse à ce qui est douloureux...

Du mieux que je peux, durant cet exercice, je vais doucement m'efforcer d'être là, simplement présent à tout ce qui passe.

Je prends conscience de la position de mon corps. Je permets à mon dos d'être aussi droit que possible, sans raideur. Je laisse mes reins légèrement se creuser, mes épaules s'ouvrir tranquillement, ma nuque et ma tête rester droites et dignes. Puis, je prends doucement conscience de mon souffle, conscience des mouvements de ma respiration. [...] Maintenant, doucement, pour un moment, je tourne toute ma

conscience vers les sons qui m'entourent. Je prends conscience de mon environnement sonore, de ce bain constant de bruits qui arrive à mes oreilles. Certains me paraissent agréables, d'autres peut être désagréables. [...]

**À un moment, je réalise que je ne suis plus dans l'exercice, mais que je suis parti(e) dans mes pensées.** Je réalise que je me suis focalisé(e) sur quelque chose, que mon attention s'est refermée sur un objet précis : des pensées, des émotions, des images, peut-être des douleurs liées à ma position ? À chaque fois que mon esprit se rétracte ainsi, j'en prends conscience et je ne cherche pas à chasser cet objet qui a capté mon attention. Je ne cherche pas à me « re-concentrer ». Non. Je vais juste, à nouveau, élargir ma conscience, me reconnecter à mon souffle, à mon corps, aux sons, à tout cela en même temps, dans une conscience accueillante et ouverte. [...] Je reste simplement là, sans attente et sans jugement, juste là à ressentir... Ressentir la vie, ici et maintenant.

En quittant l'exercice, je ne quitterai pas "l'instant présent". J'y reviendrai doucement et régulièrement tout au long de la journée, au sein de toutes mes activités. **Je me tournerai vers l'expérience de l'instant présent et ce sera comme un refuge, une base d'observation, de pacification, de réunion avec moi-même et le monde qui m'entoure. »**

*Christophe André est psychiatre  
et psychothérapeute.*

*Sur Youtube, il livre volontiers  
son expérience professionnelle  
mais aussi spirituelle.*

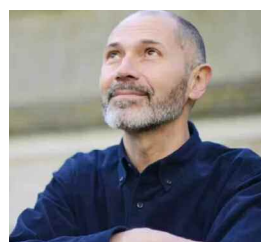
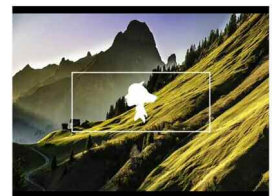
*Être présent dans l'instant,  
surtout aujourd'hui, cela s'apprend !*

*Pour ce chrétien, « la méditation a réactivé,  
nourri, multiplié ses temps de prière. ».*

*Pour lui, prendre conscience de l'instant présent,  
ouvre à une prière plus profonde et plus féconde.*

## Pour aller plus loin...

Vivre cet exercice en écoutant ce texte de Christophe André (Sur Youtube.com chercher « l'instant présent – Christophe André » ou [cliquez sur l'image ci-contre](#) ; 16 min).



Cette approche vous intéresse ?  
Poursuivez en lisant sur internet l'interview de Christophe André parue dans *Le Pèlerin* : « La méditation enrichit ma prière. »  
[Cliquez sur l'image ci-contre.](#)