

Exercices pour cultiver l'amour (Thierry Vissac)

Le contenu peut être diffusé en mentionnant la source.

Contact avec le livreur, facteur, personne croisée en supermarché, etc.

Regardez cette personne inconnue, ou avec qui vous n'avez pas de lien, à partir de la conscience de la vulnérabilité de l'humain. Si nécessaire, la visualiser enfant. La saluez, en la regardant dans les yeux, à partir de l'ouverture, même relative, que procure cette perception.

Exercice en position assise face à une personne de l'entourage volontaire

A tour de rôle, pendant environ dix minutes, commencez par exprimer librement, sans être interrompu par la personne en vis-à-vis qui reste silencieuse, les émotions qui sont là, celles que vous pouvez reconnaître et celles que vous commencez à percevoir. Il n'est pas nécessaire de regarder l'autre dans les yeux. Le regard peut être baissé ou les yeux mi-clos. Il peut y avoir des blancs, des silences, des mots sans phrase complète. Il s'agit de confier en les nommant les divers ressentis du moment.

La personne qui écoute essaie de recevoir ce qui est dit avec attention, sans jugement.

Puis les rôles sont inversés.

La séquence peut être répétée si nécessaire.

Dans une seconde séquence, chacune des deux personnes face à face, à son tour, va tenter de produire en elle-même l'ouverture du cœur en invitant dans son esprit, mais aussi dans la zone du cœur, l'image d'une personne aimée (par exemple son enfant). Si besoin, se servir également du ressenti de vulnérabilité pour ouvrir la strate du sentiment.

Une fois l'image présente et que le ressenti est acquis, il s'agit de le transférer à la personne assise en face (si ce n'est pas la même personne que celle qui vient d'être invitée en soi), afin de réaliser qu'on peut « faire exister l'amour » dans toute relation, avec n'importe qui.

Premier mouvement d'une minute ou deux pour cette tentative : invitez à l'intérieur de vous l'image de la personne qui vous fait face (par exemple votre conjoint), en gardant les yeux mi-clos, à côté de celle que vous avez visualisée en premier (par exemple votre enfant) et déplacez le ressenti de l'amour (quelle que soit la forme qu'il prend pour vous) de l'un à l'autre, comme s'il s'agissait de vases communicants, comme si le ressenti qu'on limite

habituellement aux plus proches pouvait se manifester sans obstacle pour d'autres personnes.

Pour aider à cela, dans un second mouvement de quelques minutes, dire à haute voix de quoi est fait le sentiment de l'amour pour soi et l'adresser verbalement à la personne assise en face. Dire simplement comment on aime les personnes chères et tenter de dire la même chose à la personne qui nous fait face, à haute voix, en la regardant si possible dans les yeux, cette fois, ou au moins à la fin de la séquence.

Cela peut prendre la forme de « Je ressens une ouverture dans la zone du cœur, une joie, une proximité et je le ressens pour toi aussi ». Il est possible que cela demande un effort dans un premier temps, mais ensuite ça peut devenir très naturel.

Après un quart d'heure environ, on inverse les rôles.

Les exercices peuvent être faits quotidiennement.

© Thierry Vissac 2020