

Six pratiques pour nous régénérer

Comment pouvons-nous soutenir nos processus de ralentissement et de prise de conscience ? La clé de ce soutien réside dans la pratique. Une pratique est une chose que l'on fait chaque jour. Vous trouverez ci-dessous un choix de pratiques que les personnes de notre communauté ont trouvé aidantes. Le but n'est pas seulement de changer ce que l'on fait, mais également notre manière d'être.

Peut-être pratiquez-vous déjà certaines de ces propositions, ou d'autres. La présente liste est proposée comme une source d'inspiration afin de faire évoluer vos outils et pratiques et les rendre encore plus soutenant dans cette époque difficile.

1. **Accueillir le silence** : le silence se manifeste sous de nombreuses formes. Il peut surgir dans l'intervalle entre les mots, à l'intérieur d'une conversation, ou au moment du réveil. La méditation est l'une de ses voies les plus anciennes. Rester assis en silence quelques minutes par jour peut faire une immense différence dans la qualité de notre attention.
2. **L'Écoute profonde** : l'écoute est la clé et la mère de tous les processus de changements systémiques basés sur la conscience. Quand j'écoute profondément, j'écoute le nouveau en train de naître. La qualité de notre écoute des autres façonne la qualité de nos conversations et interactions. En somme, "La façon dont les choses émergent dépend de la façon dont j'écoute les choses." Écouter profondément signifie écouter l'autre tout en écoutant ce qui émerge en soi. Cela se situe au-delà des mots et requiert que nous nous accordions non seulement aux mots énoncés mais aussi à l'espace qui nous entoure.
3. **Être dans le corps** : Le Social Presencing Theater (Théâtre de Présence sociale), créé par Arawana Hayashi, est un outil qui dépasse la simple présence au corps. Il s'agit de se déposer dans le corps afin de voir et sentir ce qui émerge au sein d'un collectif. Cette pratique corporelle s'accompagne d'un processus réflexif spécifique permettant de capter ce que nous apprenons sur le moment les phénomènes. En nous accordant profondément au présent, nous pouvons activer une pleine attention aux expériences vécues du corps.
4. **Engager la tête, le cœur et la main** : Faites un point avec vous-même. Un point tête - cœur - main. L'écriture est un moyen clé pour laisser ce que vous pensez (ce que vous accueillez avec la tête) se déposer sur papier. Le cœur peut agir comme une machine à laver des pensées : lorsqu'on laisse les pensées le traverser, il filtre l'essence de ce qui importe, puis cette essence émerge à travers la main. Il existe aussi le mouvement inverse : lorsque nous apprenons par l'Action, nous accueillons le nouveau par l'expérience même, remontons cet apprentissage par le filtre du cœur, puis en tirons du savoir intellectuel.
5. **Cercle de Solidarité sociale** : Le cercle est l'un des plus anciens principes de lien. Le [Circle of Seven](#) (en anglais) de Beth Jandernoa en est un exemple. Lors d'une session de GAIA, Richard Walley, un sage natif d'Australie, nous a rappelé ceci : "Nous sommes isolés, mais nous sommes reliés sous le même soleil". Nous vous invitons à utiliser le [Cercle de Solidarité](#) pour vous aider à vous relier les uns aux autres dans cette époque de distanciation physique.
6. **Les Pratiques visuelles** : le *scribing* et le *mapping* sont des pratiques artistiques à la portée de tous, permettant d'offrir une résonance visuelle portant au-delà des mots. Durant le voyage GAIA, des scribes créeront de grandes œuvres murales en écho aux sessions. Vous aurez peut-être vous-même envie de dessiner dans un carnet pour exprimer une expérience vécue.