

“A quoi la Vie m’appelle ?”

Méditation de Pleine Conscience
& Sens de la Vie
(11^{ème} édition renouvelée)

du mercredi 10 avril soir
au dimanche 14 avril 2024
au Domaine du Taillé (Ardèche)



En quête de sens face aux incertitudes d’aujourd’hui, 4 jours en Pleine Conscience dans la magnifique nature ardéchoise pour :

- retrouver le sens de notre vie comme chemin d’accomplissement individuel et collectif pour une humanité nouvelle
- renouveler notre élan vital
- se relier et participer à la naissance d’“îlots de cohérence”

Témoignages des précédentes sessions

Dates & horaires

Accueil : Mercredi 10 avril 2024 à partir de 16h - Début à 18h30

Fin du stage : dimanche 14 avril 2024 à 16h.

Le constat de notre monde aujourd’hui... une triple impasse

Face à un monde qui semble de plus en plus imprévisible, à une société de plus en plus morcelée et polarisée, et à des conditionnements aliénants de performance, de toujours plus et toujours plus vite, l’homme contemporain semble à bout de souffle, la société tout comme la planète en surchauffe.

La promesse d’un bonheur individuel fondé sur la croissance matérielle, le plaisir immédiat et le confort individuel nous mène à l’impasse :

- **A l’échelle individuelle** : perte de sens, difficulté à se projeter, incertitudes face à l’avenir, perte de repères, sentiment de chaos, anxiété, isolement
- **A l’échelle de nos sociétés** : multiplication des conflits, oppositions violentes entre visions du monde, intérêts économiques ou de pouvoir, accroissement de la pauvreté y compris au sein de nos sociétés opulentes, accroissement des inégalités,...
- **A l’échelle de notre planète** : réchauffement climatique et crise majeure de la biodiversité, raréfaction de l’eau potable, pollution des sols, des eaux et de l’air, surexploitation la Terre,...

Ces trois crises (relation à soi, aux autres et à la nature) sont intimement liées. Et puisque nous sommes nés en cette période et faisons partie de ce système, que faire à notre niveau ? Comment vivre ? A quoi sommes-nous appelés, chacun et ensemble, pour participer à l’éclosion d’une nouvelle humanité ?

Oui, face à ce constat, la question se pose de manière urgente : quelle est le sens de notre vie ?

Le besoin fondamental de sens

Les neurosciences existentielles¹ montrent aujourd'hui par l'étude du cerveau que le **besoin de sens, de cohérence et de stabilité** est un besoin fondamental de l'être humain, concourant à son bonheur individuel, et permettant également d'imaginer d'autres manières plus harmonieuses et durables de vivre ensemble et de préserver la terre.

Cette perspective ouvre un chemin pour nous relier à notre aspiration profonde (plutôt qu'à nos élans pulsionnels), et **retrouver le sens de nos vies par 3 niveaux de cohérence** :

- **Cohérence et reliance individuelle** : quelle est la logique de mon existence ? comment (re)trouver du sens, de la cohérence entre ce que je suis (mon être profond, mes valeurs, mes convictions) et ce que je fais, l'orientation de ma vie (ma mission, mon impact sur le monde,...) ?
- **Cohérence et reliance collective** : comment vivre les uns avec les autres de manière harmonieuse avec plus de coopération et d'entraide ? Comment faire corps, faire société ? Dans quels groupes, collectifs, puis-je participer à créer des "îlots de cohérence" ouverts sur le monde et les autres ?
- **Cohérence et reliance au Vivant** : Comment retrouver de la cohérence et de la durabilité dans notre manière d'habiter la terre ensemble ? Comment expérimenter l'unité et notre reliance fondamentale à la diversité du Vivant ?

Il semble ainsi que la croissance à rechercher ne soit plus aujourd'hui la croissance matérielle à tout prix, mais bien **une croissance de sens, une croissance intérieure, humaine et spirituelle**. Et si chacun croît en humanité, c'est toute l'humanité alors qui grandit et s'élève.

Le sens, fruit d'une inspiration offerte au monde

Cette quête de sens, aux trois niveaux décrits ci-dessus, peut ouvrir des perspectives nouvelles et inviter à des choix plus justes. Mais elle peut aussi, si elle est abordée de manière frontale ou trop mentale, générer un certain sentiment d'impuissance face à l'ampleur de la tâche, source d'anxiété ou de découragement.

Et en un sens, c'est juste : effectivement, seuls nous ne pouvons y arriver. **Seul, c'est impossible !** Et c'est précisément là que tout peut basculer : face à notre impuissance, devient-il alors possible de **s'ouvrir à la puissance de la Vie même, ici et maintenant**, juste là dans l'instant ? Cette Vie qui m'est donnée, qui nous est donnée, toujours déjà offerte. Cette Vie qui nous habite, qui nous anime, qui nous relie, qui nous dépasse...

S'ouvrir aux forces de Vie, en nous, entre nous et tout autour de nous, c'est s'ouvrir à la possibilité de se laisser inspirer par plus grand que soi-même.

Dans une écoute intérieure profonde, non plus chercher ou trouver du sens et de la cohérence par soi-même, mais se donner, s'abandonner au torrent de la Vie, et là, tout recevoir, se recevoir soi-même, à la fois unique et intimement relié à tous les êtres.

Cette expérience d'unité et d'harmonie, de reliance profonde aux autres, à la nature, et au Tout-Autre est une expérience lumineuse qui peut se vivre, que nous soyons agnostique, athée ou quelle que soit notre appartenance religieuse. Elle serait même pour certains "l'état par défaut" de notre esprit, de notre être, mais dont nous sommes la plupart du temps coupés.

Lorsqu'alors nous vivons cette unité intérieure profonde qui nous relie, les questions s'effacent devant l'expérience. Car, comme le dit le poète : « **la rose n'a pas besoin de pourquoi** ».

¹ A ce sujet voir les présentations du neuroscientifique Sébastien Bohler : "Où est le sens ? - Les découvertes sur notre cerveau qui changent l'avenir de notre civilisation" chez Pocket et "Striatum - Comment notre cerveau peut sauver la planète" chez Bouquins. Videos: <https://youtu.be/FzJai2ll3OM?feature=shared> et <https://youtu.be/O4xNzW50ijl?feature=shared>

Alors de là, depuis ce lieu de notre être profond, inspiré, “divin“, peut naître un élan spontané inspiré (et non pulsionnel) qui nous donne la pensée juste, la parole juste, l’action juste et l’engagement juste.

Cet élan créateur et co-créateur est un **élan inspiré qui nous invite à être porteurs d’“îlots de cohérence“ et d’harmonie dans notre monde, pour nous y engager pleinement, à notre manière unique et merveilleuse.** Que notre engagement soit modeste ou plus ambitieux, selon où la Vie nous a placés ou nous porte...

C’est peut être là que des microcosmes de l’humanité de demain pourront naître : des espaces d’échange, de création, de soutien, de vie. Des « îlots de cohérence » qui ne soient pas des lieux de repli sur soi qui ne rassembleraient que ceux qui se ressemblent. Mais **des espaces faisant advenir une humanité nouvelle, plus ouverte, plus aimante et plus reliée.**

“Lorsqu’un système est loin de l’équilibre, de petits îlots de cohérence dans une mer de chaos ont la capacité d’élever l’ensemble du système à un niveau supérieur“.

Ilya Prigogine, chimiste lauréat du prix Nobel

Quel cheminement pour cette retraite ?

Un entraînement à la Pleine Conscience pour prendre soin de soi, des autres et de tout le Vivant.

Les pratiques de Pleine Conscience nous entraînent à mieux utiliser nos ressources intérieures afin de faire face aux événements quels qu’ils soient (douleurs, maladie, stress, pertes, incertitudes par rapport à l’avenir, isolement...) avec plus de stabilité, de créativité et de clarté d’esprit. Favorisant l’union corps-esprit, elles permettent aussi de développer des réponses plus appropriées et moins réactives, de retrouver ou d’entretenir la santé et la vitalité sur notre chemin de vie, de contacter la joie d’être présent à nous-mêmes et aux liens qui “interagissent“ avec tout le Vivant.

La pratique de la Pleine Conscience – non-jugement, bienveillance, auto-compassion... - aidera ainsi notre être à transformer et apaiser ses souffrances, à s’ouvrir à plus de paix et de joie intérieures et à cultiver cette qualité de Présence qui nous relie à tout et à tous.

Lors de ces 4 journées d’approfondissement avec pour fil rouge « le sens de la Vie », les pratiques individuelles et collectives de méditation de Pleine Conscience rythmeront notre quotidien. Des exercices corporels, des pratiques créatives, des temps d’échanges et de partages et des temps de marche et d’immersion dans la nature seront aussi proposés et adaptés à la progression du groupe. A ces propositions viendront s’ajouter des exercices de relecture de vie et d’émergence de cohérence, d’élans et d’engagements possibles.

Il s’agira donc de considérer le passé à partir du présent pour nous ouvrir à un « à-venir » nouveau. Renouvelant ainsi notre élan, nous pourrons nous engager de manière plus libre, créative et inspirée dans notre vie et dans le monde.

Le cadre restera laïc tout en invitant chacun à se référer à ses racines spirituelles .

Témoignages de l’édition précédente : [lire ici](#)

Pour qui ?

Pour pratiquants de Pleine Conscience souhaitant approfondir leur pratique au travers de cette thématique ou pour découvrir cette pratique. Si vous êtes débutant : Nous le signaler afin qu’un temps spécifique d’intégration soit organisé.

Taille du groupe : 15 participants environ.

Les intervenants

Yannick Lapierre

Formateur et pédagogue depuis 23 ans, praticien certifié en psychothérapie, formé à la Pleine Conscience par une formation MBSR au Center For Mindfulness (Dr Jon Kabat-Zinn, USA) et auprès du maître zen Thich Nhat Hanh plus de 20 ans. J'ai animé plus d'une centaine de sessions ou retraites de Pleine Conscience et suis heureux d'apporter ma contribution au chemin d'éveil de nombreux êtres, tant par la méditation et la contemplation que par l'accompagnement par la symbolique des rêves. J'ai été co-fondateur de la Maison Ephata, centre écologique et spirituel en Aquitaine, ainsi que du centre BNB France (Bonheur National Brut).

Marie-Charlotte Jactat :

Pratiquant depuis 15 ans, je découvre chaque jour avec émerveillement l'espace qui m'habite lorsque je me mets à l'écoute et que je m'ouvre à la Présence. Après avoir été moniale 3 ans dans un monastère de bénédictines, je pratique aujourd'hui la psychothérapie en tant que sophrologue et sophro-analyste, et j'anime des stages de méditation et des retraites spirituelles. Je poursuis ainsi mon chemin dans l'accompagnement individuel et de groupes, ayant à cœur de partager mon expérience de la méditation et de l'intériorité profonde, source de guérison et de pacification intérieure. Formée au Travail Qui Relie, je suis également très engagée dans la transition écologique et intérieure. Co-fondatrice de la Maison Ephata, centre écologique et spirituel en Aquitaine (www.maison-ephata.com).

L'hébergement

Le stage se déroulera au Domaine du Taillé, lieu préservé et propice au ressourcement situé au cœur du parc naturel régional des Monts d'Ardèche.

Nous pourrions ainsi nous immerger dans cette nature printanière, propice au renouveau intérieur.

www.domainedutaille.com

Venir au Domaine du Taillé :

- **En voiture** : 1150 Chemin du Taillé - 07200 VESSEAUX. Lien de covoiturage adressé à l'inscription.
- **En transport en commun** : La gare la plus proche est celle de **Valence TGV**, à 2h15 de TGV en provenance de Paris. Ensuite vous avez des correspondances en cars Sncf « TER » qui relie la gare de valence TGV à Aubenas en 1h50. L'arrêt le plus proche du Domaine du Taillé est celui de Saint Etienne de Boulogne Col d'Auriolles, à 1h45 de bus en provenance de Valence TGV. Contactez le domaine du Taillé pour réserver une navette gratuite de l'arrêt de bus Saint Etienne de Boulogne Col d'Auriolles au Domaine du Taillé : contact@domainedutaille.com



Les tarifs

- **Pour l'enseignement** :
 - **les frais d'inscription** de 150€ couvrent les frais des intervenants (leur déplacement, leur pension complète, la location de salle, les frais administratifs et de communication)
 - **la rémunération des intervenants**, pour laquelle nous avons fait le choix de la **“Participation Libre et Consciente”**. C'est une autre façon d'envisager la rémunération **de manière plus participative, transparente et solidaire** (accessible à tous). Vous trouverez à la fin de ce document une présentation plus complète de ce processus.

- **Pour l'hébergement en pension complète** (repas végétariens), prix/jour/personne en pension complète, à titre indicatif (plus de précisions directement avec le Domaine du Taillé) :
 - Individuel à partir de 68€
 - Couple à partir de 82€
 - Possibilité de camper sur place avec votre matériel : contacter le Domaine du Taillé pour un tarif solidaire

La réservation de l'hébergement est à faire directement en contactant le Domaine du Taillé : contact@domainedutaille.com ou 04 75 87 10 38

Date limite d'inscription : le 1er avril 2024

Si inscription après cette date, appelez Marie-Charlotte pour vous assurer qu'il reste de la place pour le stage. Dans ce cas, paiement intégral sur place.

Pour vous inscrire

- remplissez le **[bulletin en ligne disponible ICI](#)** et versement des frais d'inscription de 150 euros par CB, à titre de réservation et d'acompte

Votre place sera réservée dès réception de votre inscription. Désistement 10 jours après votre inscription, remboursement intégral ; au-delà des 10 jours, l'acompte est non remboursable.

La participation libre et consciente (cf page suivante) se fera en fin de stage.

Si vous avez des difficultés pour vous inscrire en ligne, merci de nous demander le formulaire par mail à contact@meditation-ephata.com (vérifiez bien vos spams pour la réponse 1 ou 2 jours plus tard).

meditation-pleine-conscience.com

Contact: contact@meditation-ephata.com

Marie-Charlotte Lapierre : 06 62 69 21 54

Yannick Lapierre : 06 67 26 16 98

La participation libre et consciente

Nous avons fait le choix d'intégrer la Participation Libre et Consciente pour nos stages et retraites. C'est une **autre façon d'envisager la rémunération**. Il s'agit d'un mode de valorisation **participatif, transparent et solidaire**.

Pourquoi ce choix ?

Nous identifions clairement deux motivations pour aller dans ce sens :

- Nous désirons rendre nos stages et nos retraites **accessibles à toutes et à tous**, quel que soit leur revenu. Pour certains - personnes disposant d'un faible revenu, étudiants, familles monoparentales, etc. - le prix est un critère décisif dans le choix des activités et peut constituer une barrière.
- Nous souhaitons changer la règle établie et **ouvrir une voie de questionnements** dans notre rapport à l'argent et notre façon d'échanger nos richesses. Cela fait sens pour nous de vivre pratiquement ce concept dans le cadre de nos sessions et retraites.

Un pari dans la confiance...avec réalisme

Ce choix nous convoque à la confiance. Car définir le prix de nos activités n'est pas toujours facile pour nous, parce que :

- nous ne connaissons pas à l'avance le nombre de participants
- nous avons des frais fixes (location des locaux, frais de communication, de déplacements, matériel, etc.)
- ceci est notre activité professionnelle, pour laquelle nous avons besoin de nous rémunérer correctement dans un équilibre « donner-recevoir » (le temps d'animation qui est apparent, le temps de préparation qui est sous-entendu, et celui bien caché de tout le travail administratif nécessaire)

Pour préserver un certain sentiment de sécurité, nous avons décidé de distinguer deux éléments : les frais d'inscription et la participation libre et consciente.

1. Les **frais d'inscription**, qui nous semblent raisonnables pour des personnes à revenu modeste, permettent de :
 - couvrir les frais de déplacement, d'hébergement en pension complète des intervenants, et la location de la salle lors de la session
 - prendre en charge les frais administratifs et les frais de communication
 - garantir une première forme d'engagement à participer à ce séminaire
2. La **Participation Libre et Consciente** que vous allez remettre à la fin de la session permet de :
 - **nous rémunérer** pour le travail de conception, de préparation et d'animation.
 - **instaurer la solidarité entre les participant-es et une responsabilisation collective**, car cette approche permet à des personnes disposant de moins de revenus de participer à cette session. Ce type d'expérience montre qu'une forme d'autorégulation s'instaure dans le groupe pour obtenir un montant global qui soit juste.
 - contribuer au développement et à la réalisation de projets futurs

Ainsi, la Participation Libre et Consciente vous rend aussi **acteur du processus** et pas seulement consommateur de services. **La responsabilité est partagée**. De notre côté, cela nous invite à lâcher-prise et à **faire confiance** à la vie.

En pratique, comment cela fonctionne ?

- La Participation Libre et Consciente est la somme que vous souhaitez ou pouvez donner en conscience pour ce que vous avez vécu et reçu lors de la session.
- La Participation Libre et Consciente sera remise en espèces ou en chèque à la fin de la session de façon non-anonyme dans une enveloppe à votre nom, sans avoir besoin de se justifier pour le montant du don. Les autres participants ne sont pas informés du montant donné. Le don nominatif et confidentiel permet d'assumer de façon responsable ce que l'on peut ou ce que l'on veut donner.
Le paiement peut se faire en plusieurs chèques qui seront encaissés de manière échelonnée dans le temps.
La participation financière peut également être transmise par virement bancaire. Un reçu / une facture peut être demandés ; il sera transmis par mail au participant/e.
- La participation consciente fait toujours l'objet d'un temps d'explication de partage au début mais également à la fin de la session.
- Le montant total récolté, la moyenne, le montant le plus bas et le plus haut sont communiqués à l'ensemble des participants.

Comment déterminer votre participation ?

Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- La valeur estimée de ce que vous avez reçu qui comprend non seulement l'activité proprement dite, mais aussi le temps de conception et préparation pédagogique ainsi que le temps d'organisation et de logistique.
- Vos possibilités financières.
- Le souhait de soutenir les projets futurs des organisateurs.

Et si cela vous est trop difficile d'estimer un montant, voici quelques **montants indicatifs tels qu'ils se pratiquent habituellement pour ce type de stages** :

- Petits revenus : environ 25€ par jour
- Revenus moyens : environ 50€ par jour
- Revenus élevés : 75€ par jour ou plus

Dans tous les cas, la contribution doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e et peut aller de 1€ symbolique à des milliers d'euros !

Yannick et Marie-Charlotte Lapierre

www.meditation-ephata.com