



Soin "Se relier au temps présent"

afin de se détacher d'un état émotionnel pesant

Coucou les gardiens !



dreamstime

Lors d'une CA faite récemment avec une jument, j'ai été guidée à proposer à sa gardienne un exercice tout simple pour aider sa louloute à se détacher de souvenirs du passé qui la maintenaient dans l'aigreur, la colère, bref un certain "enfermement" émotionnel.

L'idée m'a ensuite été soufflée d'en faire un soin avec tous les loulous et leurs gardiens qui vivent une problématique similaire que cela soit relatif à un souvenir douloureux ou une situation immédiate pas très agréable.

Ce soin est donc destiné à tout loulou (et son gardien au passage si besoin ! hihi ^^) qui est animé par une ou des émotions pesantes.

Car qui dit émotion pesante = dit reliquat du passé ramené par le mental dans l'instant, même si l'instant ne présente à priori pour nous, aucun stimulus.

C'est comme si le loulou était présentement restimulé par une situation ou un simple et anodin élément qui a un dénominateur commun avec la situation douloureuse vécue dans le passé.

Parfois, le malaise n'est pas perceptible ni compréhensible pour nous, mais lui est bien "dérangé" par quelque chose. Ce quelque chose est un élément passé qui a créé une alerte mentale et cette alerte se réveille dans le présent. Cela devient problématique si l'alerte mentale provoque un état d'esprit inconfortable, ou si cette alerte se répète trop régulièrement ou dure trop longtemps.

Dit autrement, l'animal ne parvient pas à se détacher de l'émotion pesante, il vit le passé très souvent voire en permanence et ne peut savourer l'instant présent. Cela peut être conscientisé ou pas du tout par le loulou.



Que l'on sache ou pas ce qui retient le loulou dans le passé n'a pas d'importance du tout dans ce soin.

Cela peut se manifester comme tels :

- de la peur suite à un abandon,
 - de l'agressivité suite à une maltraitance,
 - une réaction systématique qui prend de l'ampleur suite à un mauvais souvenir,
 - un traumatisme suite à une opération ou suite à un passage chez le véto,
 - de l'anxiété suite à un changement de lieu de vie,
 - un choc émotionnel suite à la perte d'un compagnon humain ou animal,
 - une dépression suite à la perte de repères anciens,
 - une fatigue inexplicquée suite à une maladie,
 - une colère ou gros boudage qui s'éternise suite à une absence du gardien,
 - des pipis intempestifs suite à l'arrivée d'un nouveau loulou au sein du foyer, qui génère en lui des aprioris rattachés à une expérience passée,
 - de l'angoisse suite à un changement de famille,
 - de l'isolement suite à une cohabitation difficile avec un autre loulou dans le passé,
- etc...

Bref tout ce qui fait que le loulou est resté bloqué dans un espace-temps du passé et qu'il ne parvient pas à dépasser pour s'adapter et s'épanouir au nouveau, au changement, au maintenant.

En somme, l'indicateur est que le loulou n'est pas heureux, vous le voyez, vous le sentez, c'est évident, quelque chose ne va pas. Son comportement peut se manifester depuis peu comme depuis longtemps.

Tout ce qu'on sait, c'est que le loulou n'est pas serein. C'est suffisant pour lui proposer ce soin.



Ce soin consiste à couper l'attention placée dans l'émotion et à revenir dans le temps présent.

Ce soin est valable pour toute espèce d'animaux sans exception.

Ce soin est un partage complice entre le loulou et son gardien mais il peut être appliqué entre un humain et n'importe quel animal. Il peut être pratiqué avec un loulou que nous ne connaissons pas et que nous croisons sur notre chemin et pour lequel nous constatons un comportement anormal.

Le soin peut s'établir de 2 manières différentes : sous la forme d'un **exercice pratique** ou sous la forme d'un **"soin en conscience"**.

La forme "soin en conscience" peut être utilisée par exemples pour :

- les animaux qui sont trop peureux et qu'on ne peut pas manipuler facilement,
- un loulou qui n'est pas physiquement près de nous,
- un loulou qui est récalcitrant au contact.

La forme exercice pratique est conseillée pour tout animal confiant à notre égard.

Les 2 étapes peuvent se compléter et renforceront le soin.

L'exercice "pratique"

Durée de l'exercice : en fonction de votre loulou. S'il manifeste de la réticence au bout de 5 minutes, hop on arrête. Tant qu'il est conciliant, on continue.

Fréquence : cet exercice peut être fait aussi souvent que possible, jusqu'à ce que vous constatiez un état d'esprit plus léger chez votre loulou.

Le lieu de l'exercice : il peut être exercé partout, à l'intérieur, à l'extérieur, les 2, chez vous ou ailleurs.

Objectif du soin : constater, voir ou ressentir que votre loulou va mieux.



étape 1 :

Se placer près de l'animal et l'avertir du moment que l'on s'apprête à passer avec lui. Lui expliquer en quoi consiste l'exercice : l'aider à se détacher de son émotionnel pour le ramener au moment présent et se sentir plus léger.

Avec un cheval ou un chien (en fonction de la confiance qu'il porte en vous), il sera nécessaire (mais pas obligatoire) de le déplacer avec des rênes ou une laisse.

Pour les petits animaux comme les chats, furets, lapins ... l'idéal est de la prendre dans vos bras s'il est coopératif.

Prêt ? Alors c'est parti ! ^^

(Pour être plus claire, je vais faire comme si je pratiquais l'exercice avec mon patapouf de chat, Pattes Blanches. Cela vous servira d'exemple.

Nous sommes dans la maison. Il est dans mes bras.)

étape 2 :

1° Je me dirige vers la plante (en silence, sans parler),

2° On est tous les 2 juste à côté de la plante,

3° Je lui dis à haute voix : "regarde la plante"

4° On regarde la plante pendant 10 secondes (10 secondes suffisent)

5° On peut accompagner ce moment d'un commentaire à propos de la plante. Exemples : "waou elle a vachement grandi en peu de temps", "houlalaaa il faut que je l'arrose", "j'adore sa couleur !", "je sais que tu adores les plantes, mais celle-ci est nocive pour toi". (vous commentez ce que vous voulez, l'objectif étant d'attirer l'attention du loulou sur l'objet regardé). Vous pouvez toucher l'objet en question, votre mouvement attirera également son attention.

étape 3 :

1° Je me dirige vers la fenêtre (sans parler),

2° On est devant la vitre,

3° Je lui dis à haute voix : "regarde dehors",

4° On regarde dehors pendant 10 secondes,



5° je fais un commentaire du style "Il fait déjà nuit !", "t'as vu toutes ces voitures garées devant ?", "Holala qu'est ce qu'il est grand cet arbre !"....

étape 4 :

On recommence avec un autre objet et on répète l'exercice jusqu'à ce que le loulou se désintéresse.

A la fin de l'exercice, *on le remercie de sa participation*, on lui fait un gros câlin, papouille, léchouille, bisou et on reprend nos activités ; -)



On peut amener l'animal à regarder absolument tout ce qui nous entoure ! Le sol, le plafond, une porte, un objet ou un être, quelque chose en mouvement (une voiture qui roule) ou qui est immobile (objet posé sur une étagère). Les exemples ne manquent pas ! Que cela soit à l'intérieur ou l'extérieur, la matière est partout ! Un brin d'herbe, un morceau de bois, le vent qui souffle, une route, un insecte....

Si l'environnement est un peu bruyant, cela n'est pas grave tant que l'animal n'est pas dérangé par le bruit.

Si vous n'avez pas le moyen de vous assurer que le loulou regarde vraiment l'objet, c'est pas grave ! On fait comme si ! Mais c'est pour ça qu'il est bon de toucher l'objet. ça accompagne l'exercice et attire l'attention.

Concernant la jument avec laquelle cet exercice a été proposé par mon équipe lumineuse, voici les quelques commentaires suggérés à la gardienne : "regarde la barrière" puis tu ajoutes : "elle te permet d'être en sécurité". "regarde l'arbre" puis : "il dégage de la force, il est beau et il est



ton ami". "regarde la dame qui s'occupe de toi en mon absence" puis : "elle est emplie de bienveillance à ton égard".....

Vous voyez le principe ?

C'est l'idée qui m'a été soufflée pour la gardienne afin qu'elle aide Kylie à "revenir" consciemment dans le temps présent et donc à apprécier ce qui l'entoure.

Il faut amener le loulou au plus près de ce que vous lui demandez de regarder.

Ne lui demandez pas de regarder et d'apprécier un arbre qui est à 200m. Non, emmenez le jusqu'à l'arbre. Et prenez le temps de rester quelques instants près de cet arbre.

Ne lui demandez pas de regarder et d'apprécier un buisson qui est de l'autre côté du pré, emmenez le, le plus près possible du buisson en question et restez y quelques instants. Vous voyez le genre ?

L'exercice "soin en conscience"

Votre loulou se veut récalcitrant à tout contact, est trop apeuré ou votre loulou n'est pas près de vous... c'est pas grave, on passe à l'option "soin en conscience". C'est tout facile, tout pratique ! ^^ C'est de cette manière que je m'y suis prise avec Kylie la jument.

Durée de l'exercice : aussi longtemps que l'élan vous porte.

Fréquence : cet exercice peut être fait aussi souvent que possible, jusqu'à ce que vous constatiez un état d'esprit plus léger chez votre loulou.

Le lieu de l'exercice : de n'importe où tant que vous vous y sentez à votre aise.

Objectif du soin : "voir", ressentir que votre loulou va mieux au travers de vos perceptions subtiles à vous dans le soin.



Posez-vous dans un endroit au calme. Installez-vous confortablement et faites les étapes 1, 2, 3 et 4.

Pour l'étape 1 :

Fermez les yeux et imaginez être tout près du loulou concerné. Imaginez que vous lui parlez et lui expliquez la raison de votre venue : l'aider à se détacher de son émotionnel pour le ramener au moment présent et se sentir plus léger.

Imaginez un lieu dans lequel vous vous retrouvez tous les 2, un lieu qui vous convient, qui vous est familier ou inconnu.

Puis pratiquez les étapes suivantes exactement comme indiqué plus haut, mais en les imaginant.

Autres exercices fondamentaux

La contemplation :

Apprendre à contempler, admirer, être émerveillé ou tout simplement observer ramène dans le temps présent. Faites-en l'expérience ne serait ce qu'avec un souvenir, un beau souvenir dans lequel vous étiez éperdument en amour devant un spectacle, un paysage, une situation, une personne.... Souvenez-vous du jour où votre regard a croisé celui du loulou qui est devenu votre compagnon ... ça vous fait quoi à l'intérieur ? Et bien soyez attentif à cette émotion qu'est la contemplation et voyez comme vous étiez rattaché qu'à ce moment précis de la rencontre et donc de cet instant-T.

C'est en cela que l'exercice de ce soin est beau --> il enseigne à se positionner dans le cœur et uniquement dans le cœur. Il invite à se recentrer dans l'immédiat, le "tout de suite". Il ramène à se pencher sur l'observation de choses simples qui nous entourent et pour lesquelles nous ne prêtons pas ou plus forcément attention.

Vivre l'instant présent au travers de la contemplation nous détache des pensées et émotions pesantes. De manière éphémère j'en conviens !



Mais plus on passe de temps à contempler et admirer, plus on se remémore du bien-être que cela nous procure, ce qui motive notre volonté à cultiver cet état d'esprit. Tout cela pour au final prendre conscience que la contemplation contribue à notre bonheur immédiat, quelles que soient les émotions désagréables ressenties auparavant.



La gratitude :

Le gardien et le loulou doivent être tous les 2 dans un sentiment de gratitude à l'égard de chaque chose que vous regarderez. Appréciez pleinement avec le cœur grand ouvert.

Regardez les couleurs avec attention, regarder les contours, les formes, les énergies que telle ou telle chose dégage. Chacune de vos cellules doit être complètement et consciemment absorbée par le présent, par l'immédiat, par ce que je vois, ce que je ressens.....

On se procure du bien ! Et ce bien-être, on le crée en se reliant à l'instant présent, au travers de cet exercice, en cultivant la gratitude, la détente, le plaisir :-). La gratitude est aussi un point de vue, celui qu'on porte sur notre vie.

La gratitude élève nos vibrations. Même si ce mieux-être est éphémère, il faut apprendre à le cultiver, à l'incarner.



Cela soulage dans un premier temps, puis à force de pratiquer la gratitude, l'état émotionnel s'allège et l'être s'élève, l'état de conscience se transforme.

Alors comment inviter son loulou à vivre la contemplation et la gratitude ? Bonne question !

Tout simplement en incarnant nous-mêmes ces belles vibrations ! Ainsi, votre loulou les partagera avec vous. C'est aussi facile que ça ! Oui, en vibrant nous-mêmes la gratitude et la contemplation avec sincérité, vous les transmettez à votre compagnon sur un plan subtil. C'est comme tout d'ailleurs ! C'est bien connu, les animaux sont de vraies éponges, ils absorbent les états intérieurs, les émotions qui nous animent. Cela s'observe facilement. Et bien il en va de même avec la gratitude et la contemplation ;-)

Posez vous un instant en silence, assis au milieu de votre salle à manger et vous verrez qu'au bout d'un moment votre état déteindra sur votre loulou. C'est pareil avec des attitudes emplies de gratitude et de contemplation ! :-)

La contemplation aide à la gratitude et est un état d'esprit qui permet d'adopter une attitude plus reliée à la beauté de l'instant présent et en conséquence qui nous amène à un détachement des émotions pesantes.





Pour finir...

Je suis profondément touchée par la petite BD d'Armella qui porte le titre "Mes compliments pour la nouvelle année". Comme ça, à première vue, cela n'a l'air de rien, mais complimenter apporte bien des miracles pour soi et ceux qui nous entourent, dont nos loulous chéris :-)

<http://conscience-quantique.com/mes-compliments-pour-la-nouvelle-annee/>

Je vous remercie infiniment du cœur et de la volonté pour vous porterez dans ce soin pour votre loulou et vous-même. Si vous le souhaitez, vous pouvez partager vos ressentis et expériences sur cette page spécialement dédiée à ce soin --> [cliquez ici](#). Immense merci à Kylie la jument et à sa gardienne qui sont à l'origine de cette inspiration divine <3

Stéphanie qui vous embrasse