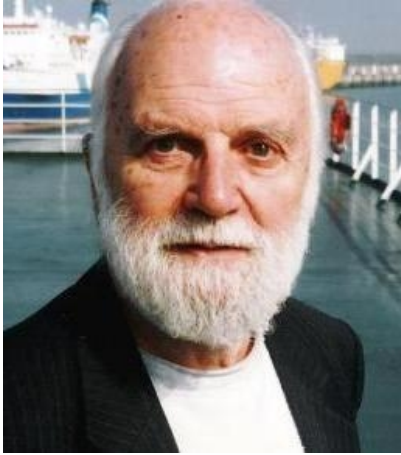


Fiche descriptive atelier Vivre Sans Stress



Douglas E. Harding (1909-2007)

« La plupart de nos tensions et de nos frustrations proviennent de notre besoin irrésistible de jouer le rôle de quelqu'un que nous ne sommes pas. »

Hans Selye – « Le stress de la vie »

Et si l'inventeur du stress avait raison ? Alors la meilleure façon d'échapper au stress consisterait à savoir qui, ou ce que nous sommes vraiment, à découvrir notre véritable nature et à s'y établir. Ce que propose justement la méthode de la Vision Sans Tête.

« Le but de l'atelier est que chaque participant fasse pivoter son attention de 180 degrés, et la porte sur ce qu'il est pour lui-même, selon sa propre expérience de l'instant présent. [...] Chacun verra sa véritable nature, même si ce n'est que brièvement et provisoirement. Ce qu'il fera ensuite de cette vision intérieure, s'il la pratiquera jusqu'à ce qu'elle devienne stable et naturelle, et donc parfaitement efficace, c'est là une autre question. »

1. **L'atelier Vivre Sans Stress** s'adresse à toute personne âgée de plus de 16 ans et en bonne santé mentale, décidée à apporter rapidement une solution simple et efficace au problème du stress,.

Plus de 16 ans ... la maturité n'est pas en lien direct avec l'âge, loin s'en faut, mais il ne saurait être question d'imposer cette réponse à quelqu'un qui ne serait pas en mesure de l'accueillir consciemment et volontairement.

La bonne santé mentale est une notion difficile à établir précisément. Douglas aimait à dire qu'une personne capable de regarder si un bus arrive avant de traverser la rue peut assister avec profit à un atelier de Vision Sans Tête. Néanmoins, en cas de troubles psychologiques avérés, il convient d'être prudent avec ces outils puissants.

Rapidement, c'est à dire dans le cadre de l'atelier. Pratiquer ultérieurement cette réponse, transformer les expériences en exercices, profiter en permanence des bienfaits de cette Vision ... ne dépendra ensuite que de vous.

Une solution simple et efficace, parce qu'issue de l'évidence d'expériences sensorielles de première main, concrètes, précises, renouvelables, qui ne seront étayées par des apports conceptuels que dans un second temps. Vos perceptions priment sur les mots et concepts des experts, tout simplement parce que vous êtes la seule autorité en ce qui concerne votre perception du stress et la façon de vous situer là où il ne règne pas en maître. Aucune compétence particulière n'est requise ... mais ouverture d'esprit, curiosité, audace seront utiles.

2. **Les dates et lieux** des quelques ateliers programmés sont disponibles sur www.visionsanstete.com et en adressant un courriel à l'adresse @ suivante : thiabaudjm@libertysurf.fr ou par tél. : (33) 06/76/25/50/35

Sachez que je préfère **répondre à vos demandes** d'organisation d'un atelier : cela permet de faire un travail efficace avec des personnes motivées. N'hésitez donc pas à me consulter : j'interviens principalement dans le **grand quart sud-est de la France et en Suisse francophone**.

3. **Comment ?**

- a) une journée (7 heures), pour appliquer quelques expériences principales de Vision du Soi au problème spécifique du stress, et notamment à ses diverses manifestations physiques, au stress dans la relation interpersonnelle, au stress lié au temps et au mouvement, ... Le principe de la réponse est applicable à toutes les autres situations.
- b) Groupe de 20 personnes maximum
- c) Cet atelier serait utilement suivi d'une piqûre de rappel entre 6 et 12 mois après la séquence initiale.

4. Pourquoi ?

Le stress c'est d'abord une agression psycho-somatique susceptible d'user et de mettre à mal les individus les plus solides, puis les organisations les mieux structurées. C'est pourquoi il convient d'apprendre à se situer en un lieu définitivement hors de son emprise, et ne pas se contenter de demi-mesures temporaires. La méthode de la Vision du Soi, à la fois novatrice dans sa pédagogie et enracinée dans les trésors de sagesse les plus traditionnels, permet de découvrir aisément ce lieu. S'y établir demandera bien évidemment une application soutenue.

5. Pour qui ?

Toute personne stressée bénéficiera, ne serait-ce que momentanément, de la vision de sa véritable nature. Les situations de stress ultérieures constitueront autant de rappels pour revenir à cette vraie nature, pour mieux valoriser cette découverte et chercher à s'y établir de manière aussi stable que possible.

6. Par qui ?

Jean-Marc Thiabaud, 55 ans, marié, père de deux garçons, ex-cadre administratif de l'Éducation nationale. Ayant participé à l'organisation et à l'évaluation de divers stages anti-stress « classiques », proposant les moyens habituels pour « faire face » au stress, j'ai pu mesurer l'efficacité très limitée de cette stratégie.

La lecture précoce de « *La philosophie éternelle* » d'Aldous Huxley m'oriente définitivement sur le chemin de la recherche du Soi. Mon parcours intérieur empruntera d'abord la voie du **yoga**, puis celle de l'enseignement d'**Arnaud Desjardins**. La rencontre de la **Vision du Soi** en 1993, puis de **Douglas Harding** en 1995, m'a permis de m'établir dans une évidence que je souhaite aujourd'hui partager, après l'avoir soigneusement testée et documentée.

7. Tarif : **25 €/personne** pour l'animation de l'atelier

Le défraiement des coûts de déplacement et de location de salle s'ajoutera au tarif indiqué pour l'animation.
Groupes constitués : me consulter au préalable.

Bibliographie

1. « **Vivre Sans Stress** » – L'Original JL Accarias - **Cet ouvrage constitue le support de cet atelier.**
2. « **La troisième voie – Vers un nouvel humanisme** » – Albin Michel, collection Espaces Libres Poche
Une trentaine d'articles sur des sujets variés permet de découvrir agréablement la richesse de la Vision du Soi.
3. « **L'immensité intérieure** » - L'Original JL Accarias – Le tableau le plus complet sur la méthode et son auteur.
4. « **Vivre Sans Tête** » – Le Courrier du Livre - Véritable best-seller spirituel paru en 1961 et réédité en 2009. Le chapitre 1, « Vision », relate en deux pages aussi claires qu'intenses l'expérience initiale de Douglas Harding.
5. « **Le petit livre de la vie et de la mort** » - Dervy - Cet ouvrage constitue le support de l'atelier **Vieillir en Pleine Conscience**.

Sites internet

<http://volte-espace.fr/>

www.headless.org

Le site anglais, particulièrement complet. Une grande partie est traduite en français.

www.visionsanstete.com

Le site de la Vision Sans Tête animé par José Le Roy

« Tout cela était parfaitement simple, ordinaire et direct, au-delà du raisonnement, de la pensée et des mots. En dehors de l'expérience elle-même ne surgissait aucune question, aucune référence, seulement la paix, la joie sereine, et la sensation d'avoir laissé tomber un insupportable fardeau. »



Douglas E. Harding