

Se fixer des intentions : une approche la plus bienveillante pour bien commencer l'année



À l'approche du mois de janvier, la question habituelle se pose : quelles sont mes résolutions pour la nouvelle année ?

Hmmm... ? La plupart des résolutions s'évaporent dès février. Non seulement par manque de volonté, mais aussi parce qu'elles sont motivées par une pression / des pressions extérieures. Résultat : on a le sentiment d'avoir besoin d'être « réparé voir transformé » car on n'atteint pas nos objectifs initiaux.

Les intentions, quant à elles, naissent de la prise de conscience.

Résolutions vs Intentions

Les résolutions sont axées sur les résultats ; elles exigent une transformation immédiate. Elles affirment : « Je dois devenir quelqu'un d'autre », « Je dois accomplir ceci ou cela ». La pression crée engendre de la résistance ... de l'extérieur.

Lorsque les routines s'effondrent, la culpabilité prend le dessus.

Les intentions, elles, privilégient l'harmonie. Elles n'imposent rien ; elles nous guident. Au lieu de se demander : « Que veux-je accomplir ? », une intention demande : « **Comment** est-ce que je veux me comporter pour accomplir ? »

Lorsque l'intention est de « rester calme ; calmer les nerfs, calmer l'esprit », la méditation est là pour devenir une pratique sûre.

Lorsque l'intention est d'être clair, la productivité trouve son rythme. C'est pourquoi les intentions perdurent ...

Les résolutions sont fragiles lorsque la vie s'emballa. Les intentions, elles, sont adaptables. Elles n'exigent pas la perfection des efforts démesurés ; elles nous invitent à la présence. Vous pouvez revenir à une intention encore et encore, même les jours où vous êtes le moins à votre avantage.

Comment commencer à penser vos intentions?

- Prenez un temps de pause avant de planifier : Asseyez-vous tranquillement quelques minutes. N'entamez pas l'année à toute vitesse ; abordez-la en pleine conscience (essayer de devenir conscient de nos intentions).
- Réfléchissez avec douceur : « Qu'est-ce qui m'a soutenu l'année dernière ? Qu'est-ce qui m'a épuisé ? Observez vos schémas de pensées-souvenirs et vos réponses sans jugement.
- Une intention se manifeste dans le choix de faire une pause avant de réagir, ou de se recentrer sur sa respiration lorsque l'esprit s'égaré.

Cette année, au lieu de vous demander « Que dois-je changer ? », demandez-vous plutôt « *Qu'est-ce qui compte pour moi maintenant / présentement ?* ». La réponse vous guidera là où vous devez aller.

Quelles que soient les réponses, commencez par trouver votre alignement : adoptez la posture de la montagne ; observez la biomécanique de votre respiration ; pratiquez un accompagnement de votre diaphragme avec vos mains, dans le style du qi gong tel que nous pratiquons en cours. C'est une excellente base pour la pratique de la méditation contemplative. Ressentez votre corps... en commençant par la plante de vos pieds ancrée au sol, puis chaque partie de votre corps jusqu'au sommet du crane. Ensuite, l'espace juste au-dessus le crane, l'espace où réside votre soi, votre conscience...

Une fois installé dans cet espace, préparez une méditation afin de d'écrire l'intention.

L'intention est conçue pour vous aider à ancrer votre concentration pour l'année. L'avantage, c'est que vous pouvez y revenir chaque fois que vous vous sentez perdu, quel que soit le moment de l'année à venir.

Et n'oubliez pas : d'abord ... l'ATTENTION – la capacité de « prendre conscience de » ...

puis l'INTENTION – la capacité de mettre en œuvre ses résolutions.

NAMASTE

Ian M – YTC Janv 2026