



jean françois maffre

Quelle dynamique existentielle !

Volonté d'évolution # 2

Collection 18 minutes d'inspiration
Une mosaïque de pratiques opératives



Aux éditions Points de Vue

Dans la collection
Des perspectives en soi / Révélation poétique

Paru
Des voyages élémentaires
Volonté d'évolution # 1

À paraître
Des relations élémentaires
Volonté d'évolution # 3

Dans la collection
18 minutes d'inspiration / Une mosaïque de pratiques opératives

À paraître
Quel étrange détachement !
Volonté d'évolution # 4

Quelle dynamique existentielle ! est un Cahier de pratiques opératives
téléchargeables au format PDF sur le site
www.jeanfrancois-maffre.fr

Toute reproduction interdite



La joie est en tout ; il faut savoir l'extraire. Confucius

Le discernement Joyeux

Ce qui est

Imagine

Valeurs individuelles et valeurs altruistes

La spirale du sens

La lettre d'intention

Une posture encourageante

S'amuser avec l'existence

Expression poétique

Enfin libre d'agir



Le mot est liberté. Zoé Valdés

Jean-François Maffre accompagne des personnes dans leur volonté d'évolution :

- individuelle : une intimité jamais dite,
- professionnelle : des désirs inavoués,
- philosophique : la question du sens.

Des personnes sensibles animées par de nobles aspirations.
Des humanistes en quête de changements et de dynamique existentielle.

Ce Cahier est le résultat d'une recherche empirique et d'accompagnements pragmatiques.
Une invitation à réfléchir, ressentir et rêver : S'amuser avec l'existence.

Un univers coloré peuplé d'hommes et de femmes inspiré.e.s.
Source d'investigation, d'imagination et d'évolution.

Un Cahier opératif pour se mettre en perspective et se positionner
au regard des grands défis contemporains (complexité, incertitude, engagement).

Jean-François Maffre répond à vos questions :
jf.maffre@orange.fr – 07 89 52 56 20

Illustration et graphisme : **Élisabeth Ledoux**
www.elisabethledoux.fr
elisabeth.ledoux.contact@gmail.com – 06 73 28 71 81

Chargée de mission : **Sophie Maffre**
www.linkedin/in/sophie-maffre/
jf.maffre@orange.fr • 07 89 52 56 20 • jeanfrancois-maffre.fr



s.maffre@outlook.fr - 06 70 00 36 04

Imprimeur : **Indika**

Indika.fr

4, rue Douladoure 31100 Toulouse – 05 34 45 59 00

Ce cahier fait appel au sensoriel, aux 5 sens

Une prise de lenteur, de hauteur, c'est aussi pour le lecteur un lâcher-prise, se perdre dans les mots entre les lignes. Et parfois le mental, le quotidien et le temps bloquent, ce saut dans l'eau.

Ce Cahier permet par ses illustrations de se perdre dans les couleurs, peut être appuyer sur pause plus aisément car fait appel au sensoriel, les cinq y sont conviés. Notre idée, soufflée par un retour d'une lectrice, est de convier l'esprit créatif, pour que les cinq sens soient mobilisés et donnent l'envie. L'envie de se questionner sur soi, de se plonger à l'intérieur de soi, de laisser le temps aux réponses de venir. Pour se faire, « se perdre » dans le geste serait un acte libérateur. L'action apaisante de participer aux couleurs est proposée au lecteur. Plus qu'un coloriage, l'idée est de montrer le perpétuel mouvement possible, le dessin n'est pas figé, il respire et peut s'adapter à tout contexte. Le lecteur vient et écrit son histoire, poursuit le chemin, il repeint le tableau, apporte sa vision, complète, précise ou métamorphose les idées présentées.

Comme le pissenlit dans l'air au-dessus de la mer, prêt à se détacher et voguer à tout vent, ces peintures sont réalisées à l'aquarelle et à la gouache, médiums fluides, légers.

Ce travail à l'aquarelle laisse donc parfois mon trait de crayon esquissé prêt à accueillir la couleur et révèle surtout le travail en cours, le pas après pas que nous faisons tous.

Les étapes de création sont dévoilées à chaque page, et aussi les coulisses révélées par la couverture, cette palette colorée, la palette de gouache à l'oeuvre pour mes illustrations.

La peinture est un art et l'art dans son ensemble n'est pas une vaine création d'objets qui se perdent dans le vide, mais une puissance qui a un but et doit servir à l'évolution et à l'affinement de l'âme humaine.

Vassily Kandinsky

L'originalité m'a toujours attirée. Elle a guidé certains choix avant de nourrir mon goût pour l'innovation validé par un Mastère « Expert en stratégie digitale ».

Cette sensibilité m'a amenée à participer au développement de plusieurs projets dans des startups, des associations et des collectivités.

Ces différentes expériences m'ont appris une multitude de choses. Mais celle qui me marque est l'importance d'une équipe et le choix des personnes qui la compose. Non seulement du point de vue des compétences qui se doivent d'être complémentaires mais surtout dans la vision, l'ambition et les objectifs communs.

Ce projet m'a conforté dans cette idée. Accompagnée de mon père et de mon amie d'enfance nous avons avancé dans une même direction. Des profils très différents avec une confiance et un engagement communs. Nous avons utilisé nos compétences complémentaires pour vous proposer ce cahier.

Un Cahier composé de pratiques pour prendre le temps, explorer, inventer et/ou sortir de notre quotidien.

Sophie Maffre
Chargée de mission

Contemplation, fleurs et couleurs.

Mes peintures, créations originales pensées exclusivement pour le Cahier, réunissent ce qui est extérieur et intérieur, d'où cette présence de fenêtres ouvertes, de fleurs dans le vent, de détails du quotidien, de l'intime plongé dans le vaste du monde. A la manière de Matisse, je voulais donner le sentiment que l'espace est réuni dans une sensation. Que l'horizon est loin, les perspectives multiples mais que le tout est à portée de main, communique et circule entre soi et le monde, les yeux et les mains, ce qu'on voit et ce qui nous touche.

Il faut aussi parler de soi sans ses peintures.

Ce qui m'a donc amené à dessiner des fenêtres, l'horizon et la mer c'est la dynamique de se jeter à l'eau. Voir loin mais aussi au-dedans : ce Cahier nous ramène à nous-même, j'ai
jf.maffre@orange.fr • 07 89 52 56 20 • jeanfrancois-maffre.fr



donc regardé par la fenêtre, regardé dans mes souvenirs et mes meilleures impressions pour peindre ce qu'il y a de beau dans le monde. Tout est possible quand on a confiance.

Cette confiance je l'ai reçue grâce la bienveillance de Jean-François, père de ma meilleure amie d'enfance. Quand une amitié de plus de 20 ans amène à une collaboration comme celle-ci, on accueille la proposition avec aisance, et souplesse.

Ces liens forts entre nous m'ont permis de lâcher prise pour délivrer un travail tout en authenticité et en sincérité. On réalise progressivement que ces liens en construisent de nouveaux, qu'il s'agit alors quasiment d'une nouvelle rencontre. Ce qui se joue entre Sophie et moi dans cette *dynamique existentielle*, n'est plus notre connexion mais notre complémentarité. La cour d'école nous a montré la même réalité mais les chemins empruntés par la suite nous ont permis de rajouter plusieurs cordes à nos arcs respectifs. Aujourd'hui, diplômée en Métiers d'Art décor architectural à Olivier de Serres, mes cordes artistiques de fresque, d'aquarelle ou de croquis de voyages résonnent en harmonie des talents complémentaires de Sophie et Jean-François.

Elisabeth Ledoux
Illustratrice – Aquarelliste

Le discernement Joyeux

L'art, c'est le reflet que renvoie l'âme humaine éblouie de la splendeur du beau.

Victor Hugo

La beauté intérieure est une perfection qui ne signifie nullement un idéal inaccessible mais un épanouissement possible.

Plus nous avons de sensations diverses, d'interactions multiples avec le monde, plus nous disposons de possibilités d'agir. Notre puissance s'accroît et notre joie augmente.

Le discernement Joyeux est une notion issue de rencontres et de lectures. Une démarche pragmatique, amusante, surprenante et naturellement subjective.

La joie est une fulgurance, une légèreté, un moindre-souffrir cachée au cœur de certaines situations. Cette joie-là est à l'opposé du bonheur compris comme une finalité et recherché comme un état durable.

Activer mon discernement Joyeux - avant de réagir - régule mes émotions, éclaire la situation et ajuste mes décisions face à des circonstances que je perçois comme plus ou moins heureuses ou malheureuses.

Activer mon discernement Joyeux en 3 étapes.



- 1 - Allumer le sourire intérieur
- 2 - Répéter de profondes respirations nasales
- 3 - S'étonner avec joie :

Quelle sensation ?
Quelle expression ?
Quelle décision ?

Les deux premières étapes sont simultanées. Elles se répètent jusqu'à l'ajustement final. Sourire-respirer distend le temps et l'espace pour analyser le flot d'informations.

La troisième étape est une ouverture amenant un dialogue intérieur pour s'ajuster progressivement :

Quelle sensation ?

Elle est – (très) agréable, neutre, (très) désagréable – selon le contexte. Je saisis l'information sans développer.

Quelle expression ?

Des mots et des phrases surviennent. Je les accepte sans jugement toujours en souriant-respirant.

Quelle décision ?

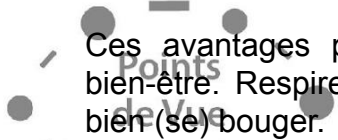
C'est la partie raisonnée où je peux appliquer « Je décide de car ».

Le discernement Joyeux disparaît quand l'ajustement final apparaît.

À certains moments, le sourire trouve sa source dans la joie. Mais à d'autres, le sourire lui-même peut être source de joie. Thich Nhat Hanh

Le souffle court est une réaction au stress souvent incessant de la vie quotidienne. Cette tension rend la respiration encore plus superficielle.

Respirer profondément par le nez crée un espace plus serein et mieux oxygéné pour retrouver un sentiment de maîtrise. Sourire participe à cette campagne anti-stress.



Ces avantages physiologiques reconnus se manifestent par une sensation de bien-être. Respirer-sourire est aussi important pour sa santé que bien manger et bien (se) bouger.

■ Échanger pour Changer ■

Une pratique quotidienne du discernement Joyeux chasse certaines pensées toxiques (dénigrements, ruminations, obsessions) pour laisser advenir des pensées et des expressions plus justes, créatrices de sens et de renouveau.

Toutes les situations sont possibles. Celles qui dépendent directement de moi où je peux participer à un changement. Celles qui ne dépendent pas de moi et que je ne peux que subir ou accepter raisonnablement.

L'activation des deux premières étapes voire de la troisième contribuent à identifier chacune des situations et à se comporter en conséquence.

Le discernement Joyeux peut être activé quand je suis seul avec mes émotions, plus ou moins égaré, au cœur de ma vie intérieure ou lorsque mes émotions sont issues d'un événement extérieur.

J'ai un meilleur niveau de conscience et j'éprouve l'instant présent avec beaucoup plus de joie « Waouh ! Que c'est beau ! Bien dit ! Quel cadeau ! », de sérénité et de paix.

Je sais mieux gérer le flot de mes émotions négatives et je vis l'instant présent avec beaucoup moins d'agitation.

Après l'activation des deux premières étapes de mon discernement Joyeux, j'ai la liberté intérieure de réfléchir et de me questionner avant de réagir « Je respire profondément et j'écoute. Est-ce si grave ? Est-ce que cela va durer ? Quelle importance ? ... ».



S'amuser à activer son discernement Joyeux peut être à l'origine de contentements et de changements progressifs participant à un mieux-être.

■ Échange pour l'échange ■ C'est un réflexe amusant et surprenant pour vivre son quotidien, ses projets, ses envies, ...

C'est aussi la philosophie d'une acceptation raisonnée cherchant à cultiver ses petites joies et à tempérer ses grandes tristesses. Un accès partiel au sens qui façonne le courage d'être soi.

Cette quête de sens est universelle. L'expression éternelle de notre humanité. Quelle est l'œuvre d'art qui la symbolise le mieux ?

Ce qui est

Tous nous serions transformés si nous avons le courage d'être ce que nous sommes.
Marguerite Yourcenar

Pour se relier aux autres, il faut regarder profondément en soi. L'exigence du connais-toi toi-même évite le dévoiement de soi tout en atténuant l'angoisse du présent et de l'avenir.

Notre principale difficulté tient à la qualité de notre communication avec nous-mêmes. Nous connaissons assez mal nos compétences, qualités, passions, défauts, détestations, blessures, aspirations et valeurs.

Nous ne cernons pas beaucoup mieux nos émotions. Face à une émotion désagréable, on a pourtant toujours le choix entre rejet/réaction et acceptation/réflexion.

Le discernement Joyeux permet d'accepter l'émotion sans la rejeter et de réfléchir avant de réagir. Cette pratique m'apaise et ajuste ma communication.

Pour que tout ceci soit raisonnablement objectif et réaliste, il est important de se confronter à ***ce qui est***. C'est grâce à cette interaction que je me connaîtrai mieux.



Ce qui est.

1 – Quelles sont mes forces ?	2 – Quelles sont mes faiblesses ?
3 – Quel est mon jardin secret ?	4 – Quelle est ma réputation ?

Les réponses aux trois premières questions (1,2,3) sont rédigées sans aide extérieure. Il est important que je sois honnête. Des exemples m'aideront à être factuel.le.

La quatrième question (4) fera appel à mes proches. Je leur demanderai avec autant d'authenticité ce qu'ils pensent de moi en situation.

La rencontre m'invite à sortir de moi pour m'engager dans l'avenir – devenir et non simplement faire.

Les réponses à cette quatrième question devraient générer des écarts par rapports aux deux premières (1,2). Autant des sources d'améliorations que d'enrichissements.

Les conséquences d'une meilleure compréhension de soi sont innombrables :

Être plus heureux.se ...

Allier dignité, utilité et efficacité ...

Oser ...

Être plus sûr.e de mes qualités ...

Savoir quels sont ses manques ...

S'amuser avec l'existence ...

Savoir ce je veux ...



Imaginer d'autres possibles ...

Avoir le courage de faire le point sur mes vraies forces et mes vraies faiblesses ...

Repartir sur de nouvelles bases après un coup dur ...

M'accepter comme je suis ...

Être toujours plus aligné.e et congruent.e ...

Maîtriser ma présentation personnelle et professionnelle ...

S'engager sur des objectifs ambitieux et atteignables ...

Ajuste ma communication ...

Avoir des relations plus fluides ...

...

Quels effets concernant

ma vie intime ?	mon activité professionnelle ?	mes aspirations ?
-----------------	--------------------------------	-------------------

Ce *qui est* forge le courage d'être soi. L'alignement de la conscience (réflexions), du cœur (émotions) et du corps (sensations) inaugure les tout premiers changements.

Un mouvement nourrit par la joie, la sensibilité et l'empathie. Quelle musique pour vibrer à l'unisson ?

Imagine

*La logique vous mènera d'un point A à un point B.
L'imagination vous emmènera où vous voulez.*

Albert Einstein

Vous êtes invité.e dans un château enchanté situé au sommet d'une montagne.

...



Imaginez votre ascension et goûtez aux plaisirs de la nature.

Vos sens en éveil sont saisis par la beauté.

...

Imaginez tout ce qu'une personne peut désirer de merveilleux dans sa vie.

...

Vous découvrez toutes ces merveilles dans ce château paradisiaque.

...

Imaginez celles qui ont le plus de sens pour vous.

...

Respirez profondément avant de choisir les trois plus importantes pour vous et pour vos proches.

...

Imaginez la suite :

Quelles sensations laissées par cette aventure (goût, odorat, ...) ? Quelle chanson ?

Valeurs individuelles et valeurs altruistes

Le contentement est une valeur qui ne s'use jamais.

Hazrat Ali

Respirer-sourire prend toute sa dimension pour s'installer dans l'espace-temps du silence intérieur. Celui qui permet d'être à soi et au monde.

Condition idéale pour évaluer justement trente propositions de 0 (nullement) à 5 (absolument), sans prendre connaissance de la cotation.

4 propositions « Autre » sont à formuler. Elles témoignent de valeurs indéfectibles. Les deux premières (6 et 12) concernent des valeurs personnelles. Les deux dernières (21 et 25)

apprécient des valeurs collectives.

Points de Vue	Valeurs	De 0 à 5
1	Etre en bonne santé	
2	Avoir beaucoup d'argent	
3	Avoir une belle apparence	
4	Avoir du charme	
5	Réussir sur le plan professionnel	
6	Autre ?	
7	Prendre le plus possible de vacances	
8	Être propriétaire d'un bel appartement	
9	Avoir du personnel à mon service	
10	Occuper un poste de décision	
11	Jouer d'un certain prestige auprès des gens de mon milieu	
12	Autre ?	
13	Pouvoir me consacrer à des activités intellectuelles	
14	Développer mes talents et développer mes aptitudes	
15	Exprimer ma créativité artistique	
	Sous-total des quinze premières propositions	
16	Me consacrer à ma famille et à mes enfants	
17	Aider ceux qui sont dans le besoin	
18	M'impliquer dans la lutte contre l'injustice, la misère et la violence	
19	Me consacrer aux personnes que j'aime	
20	Nouer de véritables relations d'amitiés	
21	Autre ?	
22	Respecter et défendre l'environnement et l'écologie	
23	Apporter ma contribution aux causes humanitaires	
24	Réaliser au mieux ma vocation humaine	
25	Autre ?	
26	Avoir le courage d'affronter la souffrance	
27	Veiller au bien-être des générations futures	
28	Vivre selon les enseignements de la morale	
29	Me montrer fidèle aux principes de ma foi	
30	Servir le bien commun	
	Sous-total des quinze dernières propositions	

Cet inventaire est proposé par le psychologue Léo Michel Abrami qui a suivi les enseignements de Jean Piaget et de Charles Baudouin.

La première série, de 15 propositions, se rapporte à un certain nombre d'aspirations personnelles. La seconde série, également de 15 propositions, se réfère à des valeurs de sens.



L'Indice de Transcendance du Soi (ITS) provient de la seconde série de propositions divisée par la première.

- Échantillon de 100 personnes. Un indice égal ou supérieur à 1 indique que les valeurs altruistes l'emportent sur les valeurs personnelles. Dans l'autre cas, les valeurs personnelles prédominent.

Cet indice évolue au gré des engagements, des périodes de l'existence et des conditions de passation.

Le commentaire de cet inventaire, de certaines de ses propositions et de celles formulées à autant d'importance que l'indice en lui-même.

La transcendance évoque le fait de placer une personne ou un idéal au-devant de soi :

1 - Quel est mon sentiment global ?

2 - Quelles sont les questions les plus étonnantes ?

3 - Quelles sont mes trois valeurs suprêmes ? Pour quoi ?

Agir dans le sens de ses valeurs pousse vers les activités les plus gratifiantes. Quel est le livre ou l'histoire qui exprime le mieux la valeur de ce que je suis ?

La spirale du sens

Le sens est comme une dimension de la réalité qui nous entoure.

Léo Michel Abrami

Une démarche pour se repérer à tous les âges de la vie. Le flot permanent d'informations et de sollicitations bousculent nos priorités en nous éloignant de l'essentiel. Le trouble gagne.

Un point de départ. Vouloir évoluer. Oser dépasser l'injonction sociale, le désir de comparaison et la peur de l'inconnu. Laisser libre cours à son imagination et choisir.

Des choix porteurs d'un sens unique. Celui lié à chaque être humain fort de son éducation, de ses convictions et de sa volonté d'évolution. L'essentiel se découvre, au fil de nouvelles rencontres, en répondant aux questions :

1. Quelles sont mes valeurs ? Ma direction.
2. Quelles sont mes activités préférées ? Des passions.
3. Quel est mon sentiment d'utilité professionnelle ? De l'engagement.
4. Quelles sont mes ressources-clés ? L'impulsion.
5. Quelles sont mes raisons de vivre ? L'élévation.

Des réponses qui ne s'imposent pas d'emblée. Le courage d'être soi se mérite. L'effort, l'humilité et le discernement Joyeux rapprochent de *ce qui est*. Ce que l'on est, ce que l'on aime et ce que l'on veut.

C'est de là qu'émerge le sens. De sa nature profonde, d'un ressenti intime et d'une ouverture d'esprit qui restaurent mes priorités.

L'essentiel se dessine. Un mouvement perpétuel animé par une spirale inspirante, audacieuse et expansive. Spirale de vie.



Quelles impressions quand je touche ma spirale du sens en cours de réalisation ?

La lettre d'intention

L'intention d'un homme, c'est son action.

Élizabeth Anscombe

La lettre d'intention est une mise en mots de la spirale du sens. Un cadre de référence actualisable au fil des évènements. L'expression de *ce qui est*, de mes aspirations voire de leur mise en œuvre.

Un repérage de l'essentiel pour relativiser et s'ouvrir à de nouvelles conditions d'existence.

Imaginer de nouveaux possibles entre consentement, amusement et contentement.

Rien de vraiment nouveau, sinon un éclaircissement structurant de ce que l'on est, de ce que l'on veut devenir et des choix conséquents.

Une volonté d'évolution, sans fin, qui traverse les bonheurs et les malheurs assurant ma résilience.

Lettre d'intention du / V_1.

Quelles priorités se dégagent de ma lettre d'intention à

court terme ?	long terme ?

Une vision kaléidoscopique de mon avenir.

Année	Âge	Intention	Couleur	Signification
2041				
2036				
2031				
2026				
2021				

Un tableau pour le plaisir des yeux. Quel peintre pour accompagner cette vie haute en valeur ?

Une spirale du sens à l'œuvre

Donner du sens est bien plus qu'une question philosophique. C'est avant tout un besoin biologique. Notre cerveau est là pour assurer notre survie et pour nous faire économiser de l'énergie, il n'accepte pas de nous laisser mobiliser notre énergie pour faire quelque chose qui ne fait pas de sens, ou qui n'a pas d'utilité claire.

Renata Coura

L'Orient et l'Occident évoquent depuis des siècles l'importance de la connaissance de soi. Une recherche qui fonde la singularité de chaque être humain en guidant le sens à donner à son existence.

Garder le cap dans un monde d'incertitudes devient possible quand on sait intimement ses motivations, ses résonances et par défaut ses contrevaleurs voire ses détestations.

Un élan rassurant proposé par les pratiques opératives présentées dans ce Cahier. *Ce qui est* collecte les informations actualisées au fil des rencontres, des réflexions et des prises de conscience.

S'inscrire dans le temps long apaise et clarifie. C'est ainsi que, petit à petit, touche par touche, la beauté de sa singularité apparaît. Un système philosophique naissant, repérant et rassurant.

Évocation d'une spirale du sens suivie de sa lettre d'intention :



Une lettre d'intention engagée

Si vos rêves ne vous font pas peur, c'est qu'ils ne sont pas assez grands.

Ellen Johnson Sirleaf

Lettre d'intention du 1 février 2022 / V_1.

Le caractère précieux de ma vie justifie d'en prendre soin et de me questionner sur ce que je veux en faire. Quelle dynamique existentielle ?

Tout un chacun peut trouver un sens à sa vie. Cela est pourtant ardu car rien n'y prépare vraiment.

Cette recherche est un engagement personnel. Ma sensibilité et ma volonté d'évolution m'amènent naturellement à cette nécessité.

Extraire du sensé, c'est exister.

La résonance harmonieuse de mes valeurs, de mon sentiment utilité professionnelle, de mes activités préférées et de mes ressources-clés a esquissé mes raisons de vivre.

Des raisons de vivre révélées, ressenties et pratiquées d'action en action, de jour en jour :

- Prendre soin de moi en pratiquant des activités salutaires (régularité, ressenti, diversité),
- Porter attention aux êtres et aux Choses en respectant leur essence (observation, compréhension, acceptation),
- Promouvoir l'excellence humaine en partageant des expériences humanistes (empathie, complicité, coopération.)

Une posture à l'origine d'un mouvement perpétuel qui peut dissoudre les maux et rapprocher de la réalité. *Ce qui est* et non *ce qui devrait être*.

Une voie d'équilibre - source d'engagement - passant par la reliance :

- des ressources-clés (excellence, respect, réalisme),
- des valeurs (vérité, liberté, responsabilité),
- des activités préférées (bouger, méditer, rencontrer),
- du sentiment d'utilité professionnelle (participer à un monde meilleur)

Nouvel horizon pour préparer *ce qui pourrait être* une vie heureuse entre malheurs et bonheurs, que ça et Tout ça. Entre joie du contentement, foi en soi et amour de l'existence.

■ Échanger pour Changer ■

Quelle photo pour illustrer cette double évocation ?

Une posture encourageante

Exister c'est oser se jeter dans le monde.

Simone de Beauvoir

Une posture qui se façonne au fil de l'importance accordée à chaque rencontre. D'ouvertures en tentatives, sa mise en œuvre passe par des changements progressifs et signifiants.

La posture encourageante : 3 attitudes interdépendantes.

L'attitude	La définition	L'opérationnalisation	Des exemples ?
Questionnement sensé	Penser par soi-même est à l'origine d'une ouverture d'esprit qui entrevoit sa singularité et de nouveaux possibles.	Surprendre la réflexion. S'abandonner aux sensations. Guider l'évocation.	
discernement Joyeux	Observer consacre un temps précieux à la compréhension et au juste choix.	Déployer son sourire intérieur. Activer la respiration nasale. S'étonner avec joie.	
Mouvement existentiel	Le courage d'être soi pour se confronter au réel et s'ajuster sans cesse.	Oser le réalisable. S'amuser du résultat. Mesurer l'évolution.	

À l'origine d'un processus perpétuel, cette posture convoque :

- 1 - Ma singularité (qui suis-je ?)
- 2 - Mes possibles (quoi faire ?)
- 3 - Mes valeurs (comment le faire ?)

Elle interroge aussi :



1 - Qu'ai-je intégré ?

2 - Quelle impression globale ?

3 - Vers où aller ?

Un scénario qui en appelle d'autres. Quel est le film qui m'a le plus ouvert à ce que je suis et à ce que je veux devenir, profondément et intimement ?

S'amuser avec l'existence

*Il y a deux sortes de personnes,
celles qui pensent à s'amuser, et celles qui s'amusent à penser.*

Albert Willemetz

Imaginable jusqu'où ?

Entre consentement et contentement ?



Quelles conditions pour engager ma toute nouvelle dynamique existentielle ou formulé
différemment ma et mon
..... ?

■ Échanger pour Changer ■

Quel objet-devenir pour consacrer cet avènement ?

Expression poétique

La poésie est une lettre d'amour adressée au monde.

Charlie Chaplin

Cathartique

Désenglué.e du su.
Inconnu fulgurant.
Vie lumineuse.

Discernement

L'élégance de l'esprit.
Des profondeurs du souffle
à l'éveil joyeux.

Engagé.e

Vibre et ressent plus fort.
Souffre et jouit plus fort.
Vit et aime plus fort.

Ce qui est

Ressentir le réel.
Épouser l'existence.
Goûter le factuel.



Féminin et Masculin
Différences, ressemblances.
En nous, entre nous, pour nous.
Ensemble assemblé.

Merveilles
Le non-connu veille.
L'inconnu émerveille.
L'inconnaissable surveille.

Relation
Nouée : surinvestie.
Dé-nouée : trop encore.
A-nouée : investie.

Humaniste
Croyant en l'Homme.
Conscient des faiblesses.
Confiant en ses forces.

Spi. psy. phi
Cosmologie des choses.
De leurs relations.
L'humain comme sujet.

Intention
Pouvoir de la conscience.
Justesse de l'action.
Courage des conséquences.

Valeur
Jouissance, souffrance.
Permanence du sens.
Guide inextinguible.



l'ego. Vision crue.
Actions ardentes.

Posture

Coulée spirituelle.
Entrelacs naturels.
Mouvement perpétuel

Joie

Existence extatique.
Momentum lyrique.
Écllosion de l'instant.

Questionnement

Abat le jugement.
Délivre la pensée.
Dénonce l'impossible.

Corporéité

Sentir ce que l'on sait.
Savoir ce qu'on ressent.
L'esprit-cœur en amour.

Mouvement

Le souffle synchronise
Le présent se détend.
Le Tout s'harmonise.

Acceptation

Du réel conscient
vers la solution.
Actions raisonnées.

Engagement

Évidence inassouvie.
Vertu silencieuse.
Trompette du succès.



Enthousiasme

L'émotion comme elle est.
L'amour quand il arrive.
La vie comme elle vient.

Existence

Survivre, vivoter, exister.
La seconde vie affleure.
Fragile, fraîche, lucide.

Frustration

Pierre dans son jardin.
Polissage par la vie.
Statue de la liberté.

Contentement

État philosophique
fugace, généreux.
Une jouissance du peu.

Harmonie

Présence au corps-esprit.
Évanescence des bruits.
Arrêt sur conscience.

Satisfactions

Ode à la joie.
Éphémères, légères.
Contentements réjouis.

Expérience

Mesure de l'agit.
Source de progressions.
Élévation du nous.

Hospitalité

Elle s'invite, je l'accueille.
Je l'embrasse, elle me quitte.



Heurosité

Être en raison de vivre.
Ce qui est assumé.
Émotions bercées.

Bel âge

Répandre la sagesse.
Faire la tendresse.
Tout en délicatesse

C'est tout

Prendre soin de soi.
S'ouvrir aux différences.
Vivre l'impermanence ...

D'autres haïkus sont à découvrir sur le site www.jeanfrancois-maffre.fr

Retenir une figure esthétique déterminante (rencontre, œuvre d'art, projet, souvenir, engagement, ...) et s'en expliciter les raisons, recentre à l'écoute de sensations et de cognitions inédites.

discernement Joyeux sur le qui-vive. Symbole de ma toute nouvelle dynamique existentielle ou formulé différemment de ma et de mon

Enfin libre d'agir

La liberté n'est rien d'autre qu'une chance d'être meilleur.

Albert Camus

Quel sens ?



Quels engagements ?

Quel parfum d'avenir ?

L'Humanisme est un courage. Celui d'être soi, de reconnaître l'altérité et d'interagir. Un élan tissé d'intériorité, de créativité et de fraternité.

C'est l'enjeu de ce Cahier qui réunit deux jeunes talents, des citations d'auteur.e.s visionnaires, un psychologue-accompagnant et des pratiques opératives.

S'entraîner à réfléchir, ressentir et rêver pour s'amuser avec l'existence.

Impossible nous dit l'expérience. Essayons répond l'imagination.

Elisabeth Ledoux en assure l'illustration et Jean-François Maffre la rédaction. L'ensemble du projet est coordonné par Sophie Maffre. Une coopération intergénérationnelle dynamique et familiale mise au service du bien

jf.maffre@orange.fr • 07 89 52 56 20 • jeanfrancois-maffre.fr
commun.



Quelle dynamique existentielle ! De l'art, du sens et des joies.

■ Échange Bienvenue dans un univers où la couleur éveille la conscience et l'intention suscite le mouvement.

Effort

Survivre conditionné.e
Vivre sa vie.
S'amuser avec l'existence

Essor

S'élever plus haut.
Voir plus loin.
Agir plus juste

Impermanence

Loi universelle
Changements inhérents.
discernement Joyeux.