

**Dr Cornelia Gauthier**

# **Cultiver l'émerveillement**



# Dr Cornelia Gauthier

## **CULTIVER L'EMERVELLEMENT (1)**

En anglais, on dit « to be in AWE » (se prononce OOOH )

L'émerveillement est une faculté humaine dont nous sommes naturellement dotés, mais qui est malheureusement en danger devant un phénomène neurologique qui se nomme l'HABITUATION. Celle-ci nous emmène droit dans la routine.

Au fur et à mesure que nous expérimentons le merveilleux, notre cerveau décide d'en faire une NORMALITE qui émousse grandement notre magnifique aptitude à nous émerveiller devant la MAGIE de la vie. Dommage !

Alors, j'ai décidé de réagir à ma façon en créant une grande table ronde avec d'illustres personnes qui se sont penchés sur ce sujet et ont choisi de partager le résultat de leurs réflexions.

Je commence donc par vous présenter tout ce beau monde. Au tour de cette grande table illuminée par de grandes bougies et des boissons délicieuses, les discussions vont bon train. Alors excusez du peu !

Il y a évidemment Albert Einstein, Christian Bobin, mais aussi Socrate, Jacques Yves Cousteau, Jules Renard, Colette, Jacques Salomé, Eric Emmanuel Schmitt, Aragon, Michel Tournier, Olivier de Kersauson, Paolo Coelho, Romain Gary, Fernando Pessoa, Maurice Maeterlinck, Matthieu Ricard, Paul-Emile Victor, St Exupéry Christiane Singer ...

- Imaginez l'émerveillement de l'homme s'il voyait aujourd'hui la première rose ! Il ne saurait quel nom extraordinaire lui donner.
- Le bout du monde et le fond du jardin contiennent la même quantité de merveilles.
- Le merveilleux est toujours beau, il n'y a même que le merveilleux qui soit beau.
- Nous traversons les miracles en aveugles, sans voir que le moindre jaillissement d'une fleur est fait de milliers de galaxies, que les brindilles d'un nid déserté, ou les étoiles d'un ciel noir parlent de la même absence adorable.
- Ce ne sont pas les émerveillements qui manquent dans le monde, mais les émerveillés.
- Celui qui s'émerveille a des étoiles dans les yeux. De vraies étoiles, qui ne sont pas le reflet de celles du ciel, mais la manifestation de celles qu'il porte dans son cœur.
- En tout cas, c'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui la rend précieuse.

La suite de cette conversation demain !

Alors, qui a dit ces phrases, les amis ? Les paris sont ouverts !

# Dr Cornelia Gauthier



## **CULTIVER L'EMERVELLEMENT (2)**

Nous continuons notre table ronde sur l'émerveillement .

Vous pouvez en trouver le début dans mon post de hier.

Comme je vous le disais, il y a du beau monde :

Albert Einstein, Christian Bobin, mais aussi Socrate, Jacques Yves Cousteau, Jules Renard, Colette, Jacques Salomé, Eric Emmanuel Schmitt, Aragon, Michel Tournier, Olivier de Kersauson, Paolo Coelho, Romain Gary, Fernando Pessoa, Maurice Maeterlinck, Matthieu Ricard, Paul-Emile Victor, St Exupéry Christiane Singer ...

La discussion est bien lancée :

- 👤 Je suis un découvreur, mon but est d'émerveiller
- 👤 Le merveilleux, c'est la contradiction qui apparaît dans le réel
- 👤 Moi, j'ai appris à avoir confiance en ma capacité de m'émerveiller
- 👤 Chaque jour est différent, chaque jour apporte son petit miracle. Il suffit d'y prêter attention
- 👤 Je pense que le lever du soleil quotidien est une sanctification de notre chance de vivre. Je vis tous les jours en me disant : tout bouge encore, tout marche aujourd'hui, c'est merveilleux !
- 👤 Savoir qu'aucun jour n'est semblable à un autre, et que chaque matin comporte son miracle particulier, son moment magique, où de vieux univers s'écroulent et de nouvelles étoiles apparaissent

# Dr Cornelia Gauthier

👉 Vivre, c'est se réveiller la nuit dans l'impatience du jour à venir, c'est s'émerveiller de ce que le miracle quotidien se reproduise pour nous une fois encore, c'est avoir des insomnies de joie

👉 En ce qui me concerne, j'ai toujours l'œil aux aguets et, de temps en temps, une situation, un paysage, voire une lumière, la beauté d'un ciel ou d'un visage s'imposent avec évidence

👉 J'entends passer le vent, et je trouve que rien que pour entendre passer le vent, il vaut la peine d'être né

👉 Quand nous cessons de nous émerveiller, nous arrêtons de croire en la vie

👉 On aime ce qui nous a émerveillé, et on protège ce que l'on aime

👉 Il n'est pas nécessaire de courir le monde, de traverser océan et jungle pour sentir le charme des nuées, la sève des arbres, le langage des rivières et des nuits

Alors les amis, laquelle de ces phrases choisissez-vous pour vous accompagner cette semaine ?

Je vous fait une confiance 🙏 Je choisis celle du vent ...



# Dr Cornelia Gauthier

## CULTIVER L'EMERVELLEMENT (3)

L'émerveillement est un acte de « transcendance », mot qui signifie étymologiquement « au-delà ».

L'émerveillement nous sort du temps mental Chronos et nous emmène dans une autre dimension, dans le temps Kairos qui est intemporel, où règne entre autre la beauté, la gratitude et l'Amour.

C'est aussi le monde des 3 B, le Beau, le Bien, le Bon.

Ces moments d'émerveillement nous font ainsi basculer d'un monde à un autre. Et nous avons la possibilité de télécharger gratuitement ces 3 B dans notre monde temporel, pour autant que nous le fassions en conscience. Dans ces moments-là, nous nous élevons au-delà du moi singulier, pour atteindre un profond sentiment d'interconnexion avec la Nature et le monde inter dimensionnel.

L'émerveillement est un état fréquent et facilement accessible chez le petit enfant. Puis, il se perd progressivement autour de 6-7 ans quand il atteint l'âge de raison où il change de prisme. On lui enseigne la rationalité et le raisonnement rationnel prend souvent le dessus sur l'émotionnel.

Oui, pour moi, l'émerveillement fait partie de nos belles émotions dont la joie est le socle de base.

Après avoir perdu ( en partie, du moins) cette magnifique aptitude à l'émerveillement qui nous enrichit de tout et de rien, il faut la réapprendre. Il y a donc avant tout la prise de conscience de cette perte. C'est notamment la vocation de cette série intitulée « Cultiver l'émerveillement ».

Ensuite, vient le temps de la décision « *Je me rouvre à l'émerveillement pour mon plus grand bonheur !* »

Puis vient alors le temps du réapprentissage, celui de réapprendre l'émerveillement en faisant des petites pauses, le temps de dire WAOUH ! et MERCI



# Dr Cornelia Gauthier

## **CULTIVER L'EMERVEILLEMENT (4)**

L'émerveillement amène du merveilleux et de la curiosité en nous faisant sortir de notre quotidien pour nous plonger dans des moments de révérence ou de profonde gratitude. Dans ces moments, nous éprouvons des instants de profonde connexion avec notre environnement, les autres, le monde, mais avec nous-mêmes aussi. L'émerveillement est une manifestation profondément spirituelle. Nous faisons alors l'expérience d'être en connexion avec quelque chose de beaucoup plus vaste que nous, cet ailleurs hors espace-temps que l'on nomme aussi Kairos. Nous nous sentons à la fois petits et grands et notre ancienne façon de penser ne convient plus. L'émerveillement nous rend humble.

L'émerveillement, dans sa première phase est une expérience solitaire, ce qui la rend accessible à chacun. C'est une expérience spirituelle. D'ailleurs, le mot même possède en lui le mot caché é(mer)veil : éveil. Cela nous sort du temps linéaire Chronos qui a une trajectoire horizontale allant du passé vers le futur, pour nous parachuter dans le temps vertical, Kairos, où tous les temps coexistent. L'émerveillement est donc une faculté à développer et à cultiver.

Nous avons tous les jours des milliers de raisons de nous émerveiller. Alors pourquoi traversons-nous notre vie comme des abrutis conditionnés par nos routines ?

Vous me trouvez peut-être moralisante ? Cela n'est pas le cas. Je vous réveille de ce sommeil qui s'installe en nous à notre insu.

Alors, posez-vous la question : Quand et pour quoi me suis-je émerveillée pour la dernière fois ? Il y a une année ? un mois ? une semaine ? Hier ? Aujourd'hui ? Votre réponse est importante pour votre prise de conscience. Devant quoi vous êtes-vous émerveillé ?

Pas de réponse ? Pas grave ! Alors trouvez-là tout de suite un sujet d'émerveillement !

Et ensuite, partagez avec ceux qui vous entourent.

Car même si la phase initiale est solitaire, elle a vocation d'être partagée avec le plus grand nombre. J'ai une magnifique nouvelle à vous partager et qui m'émerveille :

Cet état de grâce est contagieux. Et l'autre côté de la médaille, c'est la gratitude. Quel bonheur nous avons-là dans nos cœurs, nos cerveaux, nos mains !

Pour cultiver l'émerveillement-gratitude, il faut l'entretenir, en arroser la graine tous les jours.

Et si on se faisait un carnet de gratitude où l'on y écrirait tous les jours un ou deux de ces trésors que la vie nous offre gratuitement avec tellement de générosité ?

# Dr Cornelia Gauthier



## **CULTIVER L'EMERVEILLEMENT (5)**

### **L'HABITUATION**

Les plus belles choses, celle qui nous ont déclenché un Waouh ! d'émerveillement, finissent pourtant à nous sembler de plus en plus « normale ». Pourquoi ?

C'est à cause d'un phénomène neurologique appelé l'HABITUATION. Cela se passe à tous les niveaux et les couples ne sont pas exclus. La plus belle idylle finit presque toujours à tomber dans une certaine routine.

Alors, essayons de comprendre ce qui se passe entre nos neurones. Leur rôle est de détecter toute nouveauté et de décider si c'est merveilleux ou dangereux, puis de classer l'affaire dans un fonctionnement, soit d'oubli, soit de survie, soit d'apprentissage.

En effet, pour être efficace, le cerveau ne peut pas passer son temps à s'émerveiller de tout, sinon, il ne ferait plus rien d'autre !

Alors, s'il y a des répétitions, le cerveau enclenche un processus d'automatisation pour gagner du temps. C'est ainsi d'ailleurs que nous avons tout appris, ne serait-ce pour moi d'ECRIRE ce poste et pour vous de le LIRE.

Alors, avec les automatisations, on gagne du temps, mais on s'appauvrit de toutes ces belles richesses. Dommage ! Si on n'y fait pas attention, on finit par devenir abruti !

Mais nous pouvons contrer cette habitude grâce à la prise de conscience et à la connaissance de ces mécanismes. Nous pouvons DECIDER que nous allons prendre tous les jours un peu de temps pour nous émerveiller, un peu comme un arrêt sur image. Cela ne prend pas beaucoup de temps. S'émerveiller devant la peau de pêche d'un bébé, assister à un coucher de soleil, écouter le chant d'un rossignol, vibrer au son d'un concerto, admirer l'œil de l'être aimé, écouter le doux son de sa voix lorsqu'il vous dit « Je t'aime ! ». Se mettre en GRATITUDE pour tout cela. La gratitude et

# Dr Cornelia Gauthier

l'émerveillement sont amoureux l'un de l'autre. Ils forment un couple divin à inviter dans son cœur.

Laisser votre cerveau faire son boulot d'habitude pour les tâches ménagères et vous, envollez-vous dans les merveilles de ce monde en vous et autour de vous.

## habituation



Crows present in corn field



Introduction of scarecrow



Prolonged exposure to scarecrow

[www.aquaportail.com](http://www.aquaportail.com)