

## **La Perception Corporelle et la notion de Jugement et d'Objectifs**

Le jugement est intimement lié à la notion d'objectif, en effet la réalisation d'un objectif s'accompagne d'un jugement positif et inversement.

Le jugement sécurise (faux sentiment de sécurité) car il nous permet d'évaluer notre valeur sur des critères extérieurs à soi-même et prouve l'absence de contact avec soi-même.

Le jugement négatif sur soi-même est décourageant (diminue l'estime de soi) et bloque le processus d'évolution.

En prenant du recul face à des sentiments négatifs, la P.C permet de les identifier et de rechercher les schémas mentaux qui en sont à l'origine.

En P.C le seul objectif est de s'absorber dans l'expérience, d'observer les sensations dans l'instant présent (avant, pendant et après l'expérience).

### Conditions de l'expérience :

On n'anticipe pas l'expérience (on ne montre pas le mouvement ni l'imaginer) ce qui permet d'éviter les préjugés du style : « je n'y arriverai pas ».

Il n'y a pas de réussite ou d'échec car il n'y a pas d'objectifs à réaliser (sauf la perception)

### Elément de réflexions personnelles

Devant la non perception, y a-t-il sentiment d'échec, acceptation ou incompréhension ?

Devant l'émergence des sensations, sentiments, pensées issues de l'expérience, y a-t-il jugement de la perception (c'est idiot de ..... ) ou sentiment de culpabilité (j'ai honte de.) ?

Est-ce que je ressens l'envie irrépressible d'anticiper ou d'imaginer l'expérience ?

Est-ce que je ressens une insécurité devant l'absence de référentiel extérieur à soi-même ?

Est ce que je me retiens de m'exprimer ou de réaliser une expérience par peur du jugement d'autrui (du regard d'autrui) ?

Est ce que je ressens de l'insécurité (peur) devant la présence de douleurs, de positions inhabituelles, de respirations, d'émotions ou de pensées inhabituelles et troublantes)