

L'a b c de la pleine conscience



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La pleine conscience consiste à se concentrer sur le présent sans se focaliser excessivement sur le passé ou l'avenir. C'est un concept facile à saisir rapidement ; il s'agit néanmoins d'une compétence dont le développement demande du temps et de la pratique. Les avantages de la pleine conscience sont nombreux, notamment une meilleure santé émotionnelle et physique, de meilleures relations et une productivité accrue. "Prêtez attention à ce que vous faites. Lorsque votre attention s'égaré, ramenez-la à ce que vous faites. Répétez l'opération un milliard de fois."

Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience consiste à prêter attention au moment présent, c'est-à-dire à nos pensées, à nos émotions et à nos sensations corporelles, sans les qualifier de « bonnes » ou « mauvaises ». Elle aide à se détendre et à composer avec le stress et la frustration.

La pleine conscience comprend la "pleine conscience classique", comme la méditation ou le yoga. Elle englobe également tout ce que nous faisons en nous concentrant sur le moment présent, comme une promenade, le ménage ou un repas.

Le fait de se concentrer sur le moment présent :

- Atténue la dépression que nous pouvons éprouver lorsque nous pensons au passé.
- Réduit l'anxiété que nous pouvons éprouver lorsque nous nous inquiétons de l'avenir.

Ici, maintenant

Je ne veux être nulle part ailleurs

-- Jesus Jones

Comment la pleine conscience peut-elle m'aider?

Des études ont démontré que la pleine conscience peut :

- Favoriser le bien-être mental
- Calmer l'esprit et nous aider à nous détendre
- Nous aider à composer avec nos émotions
- Avoir un effet bénéfique sur l'humeur
- Aider à traiter la dépression et les troubles anxieux
- Atténuer les symptômes du trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA)

- Renforcer les relations avec nos amis, nos parents, notre conjoint et nos enfants.

Pratiques-tu la pleine conscience?

As-tu tendance à...	Ou as-tu tendance à...
• observer ce qui se passe autour de toi?	• analyser la moindre pensée et la moindre émotion?
• accepter tes sentiments sans porter de jugement?	• dénigrer tes sentiments?
• te concentrer sur le moment présent?	• attacher trop d'importance au passé ou à l'avenir?

Comment puis-je pratiquer la pleine conscience?

Dans le monde d'aujourd'hui, il n'est pas toujours facile de prendre conscience du moment présent. Nous sommes exposés à de nombreuses distractions comme les appareils électroniques qui font en sorte que nous n'accordons pas toute notre attention à ce que nous faisons ou aux personnes qui nous entourent. De plus, il nous arrive d'attacher trop d'importance au passé ou de nous inquiéter de l'avenir. Notre esprit passe d'une pensée à une autre. C'est ce qu'on appelle « l'esprit de singe », car c'est comme si un groupe de singes sautait et criait dans notre tête pour attirer notre attention. La pleine conscience peut nous aider à maîtriser notre esprit de singe. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, il est simple et facile de pratiquer la pleine conscience.

On peut l'intégrer aux activités du quotidien ou faire des exercices de pleine conscience, parfois appelés méditation de la pleine conscience.

Voici quelques conseils pour t'aider:

- Participer pleinement
 - À faire : Se concentrer sur ce que l'on fait.
 - À ne pas faire : Faire plusieurs choses à la fois.
- Réfléchir
 - À faire : Remarquer ses pensées, ses émotions et ses sensations corporelles.
 - À ne pas faire : Déterminer que l'expérience qu'on a vécue est bonne ou mauvaise ou agir sous le coup de l'émotion.
- Prendre conscience
 - À faire : Se rappeler qu'on ne devrait pas attacher une importance excessive à ses pensées, à ses émotions et à ses sensations corporelles, car la vie ne se limite pas au moment présent et une situation peut changer en un instant. Il est mieux de se concentrer sur ce qu'on observe ou ce qu'on ressent.
 - À ne pas faire : Considérer ses émotions et ses pensées comme le reflet de la réalité. Il y a une grosse différence entre se sentir mal aimé pour un instant et avoir l'impression que personne ne nous aime.
- Accepter
 - À faire : Accepter ce que l'on vit sans porter de jugement.
 - À ne pas faire : Considérer ses émotions, ses pensées et ses sensations comme étant bonnes ou mauvaises.
- Reprendre le contrôle
 - À faire : Être conscient(e) de la dérive de ses pensées et, doucement, reprendre conscience du moment présent; prendre une pause de pleine conscience.
 - À ne pas faire : Être trop sévère envers soi-même lorsque cela se produit.

- Se pardonner
 - À faire : Accepter ses pensées, ses émotions et ses sensations et faire preuve de compassion envers soi-même.
 - À ne pas faire : Se critiquer.

La pleine conscience au quotidien

Il est facile de pratiquer la pleine conscience, même quand on est très occupé(e). Peu importe se que tu fais, porte attention. Livre-toi à fond à une activité que tu aimes comme le basketball, le yoga, la musique, la danse ou la randonnée pédestre.

Au lever

Quand tu te réveilles le matin, prête attention à :

- Ce que tu vois dehors – le soleil, les nuages, les arbres et la pelouse
- Ce que tu entends – le gazouillis des oiseaux
- Ce que tu sens – l'air frais qui entre par la fenêtre
- Ce que tu touches – les draps confortables qui te recouvrent.

En mangeant

- Éteins tous tes appareils.
- Regarde les aliments dans ton assiette. Prends note de leur couleur, de leur texture et de leur odeur. Prends une bouchée et mastique lentement. Est-ce que la nourriture est chaude, froide, sucrée ou salée? Quelle texture a-t-elle? Est-ce que le goût change dans ta bouche? Quelle sensation éprouves-tu en avalant? Commences-tu à te sentir rassasié(e)?

Sous la douche

- Prends note de la vapeur qui se dégage, du bruit de l'eau, de l'odeur du savon, de l'eau chaude sur ton corps.

À l'extérieur

Porte attention à ce qui suit :

- Les couleurs autour de toi – les feuilles jaunes, la neige blanche, « la slush », le ciel bleu, les nuages foncés
- Les odeurs – l'herbe, l'air, les roses, le camion de frites :-)
- Les sons – les oiseaux, le bruissement des feuilles, le vent, la circulation, le gravier qui crisse sous tes pieds
- Les sensations – la chaleur du soleil, le vent sur ton visage, les mouvements de ton corps.

En cuisinant

Concentre-toi sur ce qui suit :

- Les aliments dans tes mains lorsque tu les laves, les pèles, les coupes et les mélanges.
- La couleur, la texture et l'odeur des aliments que tu prépares.
- La transformation des aliments quand tu les râpes, les fouettes, les fais bouillir ou les fais revenir.

Nettoyage

- Oui, le nettoyage peut être méditatif et conscient. Malheureusement, beaucoup de gens essaient de faire le ménage à la hâte, en se concentrant sur le résultat final. Le nettoyage en pleine conscience consiste à nettoyer simplement pour nettoyer. Réservez du temps pour le nettoyage. Éteignez le téléphone et toutes les distractions de fond. Et pendant que vous nettoyez, profitez-en pour pratiquer la pleine conscience.
- Vaisselle en pleine conscience : Pendant que vous faites la vaisselle, soyez conscient de votre respiration, de la température de l'eau sur vos mains. Pratiquez la gratitude en étant reconnaissant d'avoir de la vaisselle et les repas qui l'accompagnent.

- **Balayer en pleine conscience** : Le balayage se prête bien à la pleine conscience et constitue une pratique méditative importante pour les moines japonais, qui peuvent balayer plusieurs heures par jour. Vous pouvez faire la même chose avec le balayage, ou toute autre activité de nettoyage. Imaginez que vous balayez ou nettoyez l'énergie négative, permettant à l'énergie positive de prendre sa place. Envisagez un mantra à chaque mouvement : "Que je sois en paix".
- **Plier le linge en pleine conscience** : Pendant que vous pliez le linge, soyez conscient de tous vos sens, comme la température des vêtements, les textures, les odeurs. Pratiquez la gratitude en étant reconnaissant du fait que vous avez des vêtements, et du service qu'ils vous ont rendu

En marchant

Concentre-toi sur les mouvements de ton corps. Par exemple, porte attention à ce qui suit :

- La pression ressentie lorsque tes pieds touchent le sol
- Le mouvement de tes muscles
- Ta respiration
- L'air sur ta peau
- Ce que tu entends.
- Marche pieds nus si possible. Porte attention aux sensations différentes selon que tu marches sur une moquette, une surface en béton, de l'herbe, de la boue ou du sable.

Comment la pleine conscience peut vous aider à être plus productif

- **Prends le contrôle de tes courriels.** Si possible, ne commence pas ta journée en lisant tes courriels, car il est plus facile de se concentrer et d'être créatif le matin. Tu pourras ainsi t'occuper de tes priorités et du travail le plus difficile que tu as à faire. Si tu réponds à tes courriels dès que tu commences ta journée, tu te laisseras distraire par les priorités d'autres personnes. Fais autre chose pendant 30 à 60 minutes avant de lire tes courriels. Efforce-toi de lire tes courriels et d'y répondre quelques fois par jour seulement, à heure fixe.
- **Limite les distractions.** Ferme ta porte, éteins la radio et désactive la fonction de notification. En limitant les distractions, il te sera plus facile de te concentrer. Si tu travailles dans un cubicule, écoute du bruit de fond ou de la musique classique avec des écouteurs.
- **Fais une seule chose à la fois.** Des études ont démontré que l'on obtient de meilleurs résultats si on fait une chose à la fois, du début à la fin. Même les personnes qui croient qu'elles peuvent faire plusieurs choses à la fois sont plus efficaces lorsqu'elles en font une seule.

Exercices de pleine conscience

Les exercices de pleine conscience permettent de se concentrer sur quelque chose de précis comme la respiration, un son ou une sensation corporelle. Tu peux y consacrer de 30 secondes à 45 minutes ou plus. Lorsque tes pensées dérivent, ce qui arrivera inévitablement, reprends conscience doucement de ta respiration. Des exercices disponibles en ligne peuvent t'aider lorsque tu commences à pratiquer la pleine conscience. Tu trouveras des liens menant à de tels exercices dans la section sur les ressources.

Voici des exemples d'exercices de pleine conscience :

Prise de conscience de la respiration

1. Assis-toi confortablement.
2. Prends conscience du mouvement de ta poitrine et de ton ventre quand tu respirez, ainsi que de l'air qui entre et sort par tes narines. Lorsque tes pensées dérivent, reprends conscience doucement de ta respiration.

Pause de pleine conscience -30 secondes de détente

1. Prends une grande respiration en gonflant la poitrine et le ventre. Concentre-toi sur l'air qui entre dans tes narines, ta poitrine et ton ventre.
2. Maintiens la respiration pendant quelques secondes.
3. Expire lentement. Concentre-toi sur la sensation que tu éprouves quand l'air quitte ton corps.
4. Reprends tes activités.

« Celui-ci, depuis très longtemps je l'observe. Et toute sa vie il a regardé vers l'avenir, vers l'horizon. Jamais eu l'esprit là où il était. Hmm? À ce qu'il faisait. Hmm. L'aventure. Ha! L'excitation. Ha! Ces choses un Jedi ne les désire point. »

-- Yoda, maître Jedi, qui voulait que Luke Skywalker soit plus conscient de ce qui l'entoure

Sommaire

La pleine conscience se concentre sur le présent, sans trop se concentrer sur le passé ou le futur. Un concept facile à saisir, c'est néanmoins une compétence qui demande du temps et de la pratique pour se développer. Les avantages pour la pleine conscience sont nombreux, y compris une meilleure santé émotionnelle et physique, de meilleures relations et une productivité améliorée.

« Porte attention à ce que tu fais. Quand tes pensées s'envolent, ramène-les au moment présent. Répète un milliard de fois. »

- Anonyme

Ressources utiles

Sites Web

- Site francophone sur la pleine conscience (Mindfulness) en psychothérapie
<http://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php>

Sites Web-anglais seulement

- American Mindfulness Research Association – Base de données en ligne d'études sur la pleine conscience
<https://goamra.org/>
- BC Association for Living Mindfully – Organisme sans but lucratif qui fait connaître les avantages de la pleine conscience et appuie les études dans ce domaine
<http://www.bcalm.ca/>
- Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (formation sur la réduction du stress par la pleine conscience)
- Centre for Clinical Interventions – Ressources pour les consommateurs et les professionnels de la santé mentale
www.cci.health.wa.gov.au
- Mindfulness for Teens – Exercices de méditation et ressources en ligne
- UCLA Mindful Awareness Research Center – Ressources et exercices de méditation gratuits
www.marc.ucla.edu
- Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World - Free meditations from Mindfulness

Livres

- Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life. Author: Jon Kabat-Zinn
- Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive. Authors: Daniel Siegel and Mary Hartzell
- Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World. Authors: Mark Williams and Danny Penman
- The Mindful Brain. Author: Daniel Siegel
- Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents). Authors: Eline Snel, Jon Kabat-Zinn and Myla Kabat-Zinn
- The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More

Compassionate. Author: Susan Greenland

- The Stress Reduction Workbook for Teens: Mindfulness Skills to Help You Deal with Stress. Author: Gina Beigel

Applis (anglais seulement)

- Applis Headspace
- Le site Web et l'appli Calm offrent des exercices de méditation qui aident à se détendre, à se concentrer et à dormir.
- Stop, Breathe & Think : Appli sur la méditation et la pleine conscience
- Appli The Mindfulness Training App