

La pleine conscience – une façon de trouver la paix dans un environnement changeant

La pleine conscience est un processus psychologique visant à porter délibérément son attention sur les expériences du moment, et ce, sans jugement. La pleine conscience se développe par la pratique de la méditation et par des exercices comme le centrage, la respiration profonde, une évaluation de son état physique et mental, et d'autres types d'exercices menant à une prise de conscience ciblée et volontaire. (Définition adaptée de Wikipédia)

La pleine conscience représente notre capacité comme être humain à être complètement présent, conscient du lieu où nous sommes et de ce que nous faisons, et ce, en évitant de réagir trop fortement à ce qui se passe autour de nous, ou encore de se sentir dépassé. (Traduction libre à partir de mindful.org)

Les 7 piliers de la pleine conscience

1. Ne pas juger.
2. Être patient et laisser les choses se dérouler en temps opportun.
3. Avoir l'esprit ouvert.
4. Faire confiance à ses émotions et à son intuition.
5. Ne pas forcer les choses : essayer moins, être plus.
6. Accepter les circonstances telles qu'elles sont.
7. Lâcher prise.

La pratique de la pleine conscience

La pleine conscience est accessible à tous et à tout moment. Pratiquez-la de façon quotidienne. Voici quelques trucs pour vous aider à la pratique de la pleine conscience tout au long de la journée. (Adaptation et traduction libre à partir de mindful.org)

1. Se réserver du temps et de l'espace pour méditer.
2. Porter son attention sur l'instant présent et l'observer tel qu'il est.
3. Reconnaître les distractions de l'esprit et ramener tout doucement son esprit au moment présent.
4. Laisser passer les jugements.

Pourquoi ne pas essayer ces pratiques simples cette semaine?

1. Des exercices de centrage.
2. Des exercices de respiration pour réduire la tension et le stress.
3. Une pratique quotidienne de la pleine conscience pour améliorer son humeur.

1. Exercices de centrage

Les exercices de centrage sont une approche disciplinée pour calmer un esprit dispersé. En quelques minutes, on peut arriver à recentrer son esprit et ses intentions, à mieux se connecter à son environnement et à se concentrer sur ce qui est réellement important dans le moment présent.

Pour prendre soin de soi et des autres dans les moments de vulnérabilité, il faut être attentif et présent.

Les exercices de centrage peuvent aider à se calmer, à être présent, à se recentrer et à mieux aider les autres.

Ces exercices peuvent devenir une excellente stratégie pour s'aider soi et les autres à mieux composer avec le stress et les situations difficiles. Plusieurs techniques peuvent vous permettre de vous recentrer



Deux techniques simples que vous pouvez essayer

La technique de centrage 5-4-3-2-1

Cette technique vous amène à utiliser vos cinq sens afin de vous ramener au moment présent.



Étape 1

Asseyez-vous confortablement



Étape 2

Fermez les yeux



Étape 3

Prenez quelques respirations profondes. Inspirez par le nez (comptez jusqu'à 3), expirez par la bouche (comptez jusqu'à 3)



Étape 4

Ouvrez les yeux et regardez autour de vous



Étape 5

De façon consciente et présente, nommez à voix haute

- 5 choses que vous voyez (dans la pièce et par la fenêtre aussi)
- 4 choses que vous ressentez
- 3 choses que vous entendez
- 2 choses que vous sentez
- 1 chose que vous goûtez



Étape 6

Inspirez profondément pour terminer



Libérez-vous de tout surplus d'adrénaline

Lorsque vous êtes incapable de vous concentrer parce que vous êtes trop agité, vous pouvez d'abord commencer par faire une activité physique pour libérer toute cette adrénaline et un peu plus tard faire un exercice de centrage plus calmement.



Allez courir.



Faites du ménage rapide pour canaliser votre énergie vers quelque chose d'utile.



Dancez comme si vous étiez seul au monde.



Allez marcher rapidement.

2. Exercices de respiration pour réduire la tension et le stress

La respiration est souvent négligée comme technique, pourtant c'est l'un des moyens les plus accessibles et les plus efficaces pour gérer le stress et réduire la tension. La respiration profonde peut avoir des effets positifs sur votre état physique et émotif, et grandement améliorer votre pratique de la méditation.

Certaines recherches indiquent que la respiration peut, entre autres, améliorer les fonctions cognitives, soutenir un processus de pensée positive et réduire les symptômes d'anxiété.

Exercices de respiration à essayer

- 5 minutes de méditation (5:00 minutes) <https://youtu.be/3nyQpBu2BSc>
- Retrouver le calme en moins de 10 minutes (8:17 minutes) <https://youtu.be/ruW/LyDivpnU>
- Comment se détendre en marchant (2:46 minutes) <https://youtu.be/LUNTjaZow30>

3. Pratique quotidienne de la pleine conscience

La pratique quotidienne de la pleine conscience offre des moyens de ralentir, et d'accroître sa concentration tout au long de la journée, diminuant ainsi les risques de se sentir dépassé et envahi par le stress et les difficultés.

Les exercices permettent de prendre conscience de ce qui attire notre attention et aident à rediriger cette attention de façon délibérée, et ce, autant de fois que nous le souhaitons.

Exercices quotidiens de pleine conscience (traduction libre adaptée de mindful.org)

1. Réveil conscient : commencez la journée avec un but, décidez de votre intention pour la journée et faites le point tout au long de la journée.
2. Manger de façon consciente : savourez chaque bouchée, mangez en silence et écoutez votre corps.
3. Pause consciente : prenez le temps de réactiver votre cerveau, faites les choses de façon délibérée et détachez-vous du mode « pilote automatique ».
4. Entraînement conscient : décidez de votre intention pour votre entraînement, effectuez consciemment chaque étape et chaque exercice et prêtez attention à ce que vous ressentez.
5. Conduite consciente : vous n'êtes pas le seul coincé dans la circulation. Profitez-en pour respirer, être pleinement conscient et patient.