

## Croyances à changer au sujet de la pleine conscience

La pleine conscience m'intéresse, mais je n'ai pas envie de méditer.	La méditation assise est une façon de pratiquer la pleine conscience, mais il en existe d'autres comme le yoga ou la méditation marchée. Il est aussi possible de pratiquer la pleine conscience dans la vie de tous les jours en s'efforçant d'être pleinement présent à chaque instant dans les activités habituelles de la journée. Il faut expérimenter différentes techniques pour trouver celle qui te convient le mieux.
Ça prend trop de temps.	Il n'est pas nécessaire de pratiquer 1h de méditation par jour pour en tirer les bénéfices. Il est possible de pratiquer 3 à 5 minutes par jour. De plus, il est préférable de méditer durant de courtes périodes, le plus souvent possible (ex. 5 minutes à tous les jours, le matin, le soir ou les deux).
C'est trop difficile.	Si tu peux respirer, tu peux méditer! La pleine conscience implique simplement de rester en contact avec sa respiration (ou tout autre objet d'attention choisi comme les sons ou les sens).
Je suis incapable de ne pas penser lorsque je médite.	L'exercice de la pleine conscience ne vise pas à supprimer les pensées, les émotions ou les sensations. Il est tout à fait normal et inévitable que des pensées commencent lorsque tu pratiques la pleine conscience. La pratique vise à s'entraîner à les remarquer, à les observer sans s'y accrocher, un peu comme on regarde passer les nuages dans le ciel, puis à ramener notre attention ici, maintenant, dans l'instant présent. Le défi est de se ramener encore et encore à l'instant présent, autant de fois que nécessaire !
La pleine conscience ne m'aide pas à enlever mon stress/anxiété.	La pleine conscience ne vise pas directement à terminer le stress et l'anxiété. Ces phénomènes font partie de la vie et sont même utiles dans certaines situations. Avec le temps, la pleine conscience permet plutôt de modifier notre façon de répondre aux événements stressants et/ou anxiogènes pour limiter leur impact négatif sur notre bien-être.
Je ne me sens pas plus relaxé après avoir médité.	À l'inverse de la relaxation, la pleine conscience ne vise pas nécessairement à se sentir plus calme ou plus relaxé après chaque pratique. Il s'agit plutôt d'un entraînement de l'esprit à être attentif à l'expérience du moment présent, peu importe la nature des pensées, émotions et sensations qui confirment. L'effet de la pratique sur notre morale peut varier de jour en jour : il est suggéré de ne pas chercher à un état en particulier en méditant.

Source : <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/meditation-pleine-conscience>