

PLEINE CONSCIENCE

Ce à quoi notre esprit prête attention et comment il y prête attention est un facteur qui contribue à notre état émotionnel et physique. La plupart du temps, nous ne sommes pas pleinement conscients de ce que nous vivons puisque nous sommes préoccupés par nos pensées. Nous savons que nos pensées ont une grande influence sur nos émotions en raison du pouvoir que nous leur attribuons.

Pour limiter l'impact de nos pensées sur nos émotions, il peut être bénéfique de se distancier de nos pensées plutôt que de se laisser complètement submerger par celles-ci. Cela signifie que **prendre conscience** de l'évènement qui se produit (que ce soit une pensée ou une situation), prendre suffisamment de recul pour pouvoir **observer** ce qui se passe, puis **rediriger notre attention** sur le moment présent, contribue à un meilleur bien-être mental et physique. Pratiquer la pleine conscience de façon régulière permet, entre autres, de:

- Avoir une meilleure régulation de tes émotions;
- Développer la bienveillance;
- Améliorer tes réactions face aux situations stressantes;
- Améliorer tes capacités cognitives (mémoire, concentration, attention, créativité)
- Aider à mettre les situations/préoccupations en perspectives;
- Réduire l'impulsivité;
- Permettre le lâcher prise et l'acceptation.

La **pleine conscience** est une façon de pratiquer cet exercice mental. La pleine conscience consiste à porter attention au moment présent (aux pensées, aux émotions, aux sensations physiques et à l'environnement), sans porter de jugement ou tenter de le changer. Il s'agit « d'être » dans l'instant présent plutôt que se centrer sur le passé ou le futur. De cette façon, nous devenons l'observateur de ce que nous vivons.

La pleine conscience implique également de remarquer quand notre attention s'est éloignée du moment présent vers autre chose (ex. une pensée), puis de la rediriger vers l'ici et le maintenant. La pleine conscience n'est pas une tentative de contrôler nos pensées ou de les faire disparaître. Il s'agit de permettre à celles-ci d'être présentes, tout en choisissant de porter notre attention sur quelque chose dans le moment présent.

Pour faire une bonne pratique, il est important de ne pas entretenir d'attentes face à la pleine conscience (ex. : des objectifs/résultats attendus), seulement être en sa propre présence et dans le moment présent est suffisant.

La pleine conscience peut être pratiquée de façon formelle (ex. : méditation) ou informelle, en s'efforçant d'être présent à chaque instant dans l'activité que nous réalisons. Voici deux exercices de pleine conscience : **porter attention lors d'une tâche quotidienne** et la **méditation**.

Exercice : porter attention lors d'une tâche quotidienne

Lorsque nous faisons des tâches quotidiennes, notre esprit n'est pas vraiment sur la tâche à accomplir. Nous sommes généralement sur le mode « pilote automatique ». L'objectif de cet exercice est de se pratiquer à maintenir son attention sur ces tâches. La bonne chose à propos de la concentration sur les tâches quotidiennes, c'est que nous n'avons rien à faire de plus dans notre journée, il s'agit simplement de changer la façon dont nous prêtons attention aux choses que nous faisons déjà.

Note les différentes tâches routinières que tu fais et que tu pourrais utiliser comme une occasion d'exercer ton attention. Les tâches peuvent inclure des tâches ménagères, marcher, manger, prendre sa douche, se brosser les dents, etc.

Lorsque tu effectues l'une de ces tâches, essaie de prendre conscience de tous les aspects sensoriels associés (c'est-à-dire le toucher, la vue, le son, l'odorat et le goût). Chaque fois que tu remarques que tes pensées s'éloignent de la tâche, redirige ton attention sur la tâche en te concentrant, sans jugement, sur un ou plusieurs des éléments suivants:

- **Vue:** Qu'est-ce que tu remarques à propos de la tâche? Qu'est-ce qui attire ton attention? Comment décrirais-tu la luminosité, les ombres, les formes, les contours, les couleurs?
- **Toucher:** Qu'est-ce que tu touches ou manipules durant cette tâche? Quelle est la texture (par exemple, rugueuse, lisse, doux, etc.)? À quel endroit de ton corps as-tu contact avec la tâche?
- **Ouïe :** Quels sons remarques-tu? Quels types de bruits sont associés à la tâche?
- **Odorat:** Quelles odeurs remarques-tu? Combien d'odeurs différents peux-tu sentir?
- **Goût:** Quelles saveurs remarques-tu? Comment décrirais-tu ces saveurs (par exemple, sucré, salé, etc.)?

Exercice de méditation

La méditation est une autre façon de s'entraîner à porter son attention sur le moment présent. Une pratique courante de méditation consiste à être attentif à sa respiration, à remarquer à chaque fois que ses pensées s'éloignent de la respiration, à en prendre conscience et à rediriger son attention vers la respiration.

Étapes de la méditation :

1) Pour débiter, assis-toi confortablement et si te sens à l'aise de le faire, tu peux fermer les yeux. Demande-toi les questions suivantes: qu'est-ce que je vis en ce moment? Quelles sont les pensées, les sentiments et les sensations corporelles que je ressens? Pendant 1 à 2 minutes, permets-toi de simplement reconnaître, observer et décrire ces expériences, sans jugement et sans essayer de les changer ou de les faire disparaître.

2) Maintenant, place une main sur ton ventre. Inspire lentement par le nez, puis expire lentement par la bouche. Ressens ton estomac monter et descendre pendant que tu respirez. Imagine que ton ventre se remplit d'air comme un ballon lorsque tu inspires, puis ressens-le se dégonfler lorsque tu expires. Ressens le souffle entrer dans tes narines, puis ressens ton souffle sur tes lèvres, comme si tu soufflais des bougies. Si ton esprit s'égare vers d'autres pensées, n'essaie pas de les changer ou de les faire disparaître. Reconnait simplement leur présence, puis redirige ton attention sur ta respiration. Passe environ 1 ou 2 minutes à faire cela.

3) Maintenant, tout en continuant à respirer, commence à compter tes respirations chaque fois que tu expires. Tu peux compter soit silencieusement, soit à voix haute. Compte chaque expiration jusqu'à ce que tu atteignes 4, puis recommence à compter à 1. Continue à faire cela pendant environ 1 ou 2 minutes.

4) Lorsque tu te sens prêt, tu peux lentement diriger ton attention vers la pièce et ouvrir les yeux.

