

# Mindfulness ou pleine conscience

La *Mindfulness* ou la pleine conscience est une technique développée dans les années 70 qui est basée sur des pratiques ancestrales, bien qu'elle ne se situe pas dans aucun contexte culturel ou religieux. Des études scientifiques ont démontré ses bénéfices et elle est utilisée de plus en plus pour réduire le stress. C'est une attitude, une philosophie de vie et une manière d'affronter les difficultés et la douleur émotionnelle, qui aide à ressentir un plus grand bien-être et la paix intérieure.

Il s'agit d'acquérir l'habitude de nous mettre en contact avec notre corps, notre esprit et nos émotions, en particulier à travers la méditation. Porter notre attention au moment présent, être attentif à nos expériences immédiates. Une fois centrés sur le présent, identifier nos émotions et nos pensées, les considérer de façon sereine. Cesser d'être victimes de nos émotions ou de pensées récurrentes ou douloureuses.

La *Mindfulness* a montré qu'elle contribue à :

- Reconnaître, ralentir ou arrêter les réactions automatiques et habituelles.
- Répondre plus efficacement aux situations difficiles et complexes.
- Voir les situations plus clairement.
- Être plus créatifs.
- Atteindre un équilibre et une résistance au travail et à la vie privée.

## Comment commencer à pratiquer ?

Arrêtez tout ce que vous faites pendant 5 minutes et prenez un temps pour faire une pause, pour respirer et observer ce qui se passe dans votre corps, vos émotions, vos pensées ... Faites-le de façon consciente



jusqu'à ce que vous sortiez de ce cercle de fonctionnement en pilote automatique, que vous vous sentiez connecté avec le moment présent, ce qui vous aidera à éclaircir votre esprit et à vous détendre.

Vous pouvez faire cet exercice chez vous tous les jours:

1. Inspirez et expirez lentement 5 fois, pour vous détendre.
2. Fermez vos yeux.
3. Prenez conscience de votre corps, balayez-le/explorez-le de la tête aux pieds, en vous observant.
4. Faites-le de nouveau, plus profondément, en vous arrêtant sur chaque partie du corps. Essayez de décontracter les parties tendues.



Si vous la pratiquez pendant quelques minutes chaque jour, peu à peu vous sentirez plus calme, vous aurez plus de clarté d'esprit et de contrôle sur vos émotions.