

# Pleine conscience (Mindfulness)

La science a démontré les bienfaits de la pleine conscience grâce à des études rigoureuses, et son utilisation se généralise de plus en plus comme moyen de réduire le stress.

Il s'agit d'une attitude, d'un mode de vie et d'une manière d'aborder les difficultés ou la souffrance émotionnelle qui nous aide à ressentir un plus grand bien-être et une paix intérieure.

La pleine conscience est une approche développée dans les années 1970 qui s'appuie sur des techniques anciennes, bien qu'elle ne s'inscrive dans aucun cadre culturel ou religieux spécifique

Cela implique :

- De prendre l'habitude de mettre en lien notre corps, notre esprit et nos émotions, principalement par la méditation.
- De concentrer notre esprit sur l'instant présent, en étant attentifs à l'expérience de chaque instant.
- Une fois concentrés sur le présent, d'identifier nos émotions et nos pensées, et de les observer sereinement.
- D'éviter de se laisser dominer par des émotions et des pensées récurrentes ou douloureuses.

Il a été démontré que la pleine conscience aide à :

- Reconnaître, ralentir ou interrompre les réactions automatiques et habituelles.
- Réagir plus efficacement face à des situations complexes ou difficiles.
- Avoir une vision plus claire des situations.
- Faire preuve de plus de créativité.
- Trouver un équilibre et développer sa résilience dans la vie professionnelle et personnelle.

## Par où commencer ?

Pendant 5 minutes, mettez de côté ce que vous êtes en train de faire et prenez un moment pour vous arrêter, respirer et observer ce qui se passe dans votre corps, les sensations que vous ressentez, vos pensées...



Pratiquer cet exercice en pleine conscience vous aide à sortir du cycle de l'action en pilote automatique, vous ramène dans le moment présent et vous aide à vider votre esprit et à vous détendre.

À la maison, vous pouvez pratiquer cet exercice tous les jours :

1. Inspirez et expirez lentement 5 fois pour vous détendre.
2. Fermez les yeux.
3. Prenez conscience de votre corps en le parcourant de la tête aux pieds et en notant toutes les sensations.
4. Effectuez un deuxième balayage plus approfondi de votre corps, en vous arrêtant sur chaque partie. Essayez de détendre les zones tendues.



Si vous pratiquez cet exercice quelques minutes chaque jour, vous commencerez peu à peu à vous sentir plus calme, avec une plus grande clarté mentale et un meilleur contrôle de vos émotions.