

LA PLEINE CONSCIENCE : VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

Nous vivons dans une société où la culture de la performance règne. Plusieurs d'entre nous sont prisonniers de ce paradigme et ne profitent plus pleinement du moment présent. Mais comment pratiquer la pleine conscience?

Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience se définit comme « un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ». Kabat-Zinn

- Le moment présent comprend toutes les stimulations extérieures (les bruits, le vent, la lumière) ou intérieures (nos pensées et nos émotions).
- Ne pas juger signifie de ne pas l'étiqueter comme bonne ou mauvaise, vraie ou fausse.

Les avantages (selon la recherche)

- Améliore le bien-être, la régulation des émotions, la satisfaction dans le couple, la capacité à bien réagir aux stressors d'une relation, la communication des émotions, l'empathie, la capacité de concentration, la mémoire de travail et la flexibilité cognitive.
- Réduit les conflits et la détresse psychologique comme l'anxiété et la dépression.
- Permet de mieux se connaître.



Saviez-vous que... bien que la pleine conscience soit souvent définie comme une « activité » à pratiquer, certaines personnes ont une tendance naturelle à se trouver dans un état d'attention et de conscience au quotidien (Brown & Ryan, 2003). Ils seraient plus performants au travail (Dubé & Malo, 2019).

PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE


Imaginez que vous vous préparez pour aller au travail. Le stress commence à monter en vous. Vous pouvez évaluer votre stress comme une mauvaise réaction de votre part, mais cela risque d'augmenter votre stress. Vous pouvez aussi vous dire : « Je sens mon cœur s'accélérer et j'ai mal au ventre. Je suis stressé(e) et c'est correct. Je ne fais que constater mon état sans essayer de le combattre ».

Autre exemple : vous ne pouvez pas aller sur votre lieu de travail car vous avez une condition médicale. Vous vous sentez coupable... Vous pouvez faire le même exercice. Après tout, nous attribuons nous-mêmes une valeur positive ou négative à une émotion qui, au fond, n'est qu'une sensation. Il faut aussi se donner du temps pour intégrer ces techniques. Nous n'avons pas à « performer »!

Mais comment fonctionne la pleine conscience?


Pour vaincre ses peurs, il faut les confronter. La pleine conscience fonctionne un peu de la même façon. En s'exposant à nos émotions et pensées « négatives », sans essayer de les éviter ou de les contrôler, on apprend à les tolérer. On peut alors diminuer les réactions émotionnelles qui y sont associées. Si vous essayez de lutter contre vos pensées ou émotions négatives, elles ne feront que prendre plus de place.

Qu'est-ce que l'acceptation?



IL PLEUT

Je n'aime pas la pluie.
J'aurais voulu qu'il ne pleuve pas.
Ma journée serait plus belle s'il ne pleuvait pas.
Ma journée est foutue.
Il pleut toujours.
Tous les jours c'est comme ça.
Pourquoi il pleut quand je veux qu'il fasse beau?



IL PLEUT

Il pleut.



L'application Calm offre des méditations guidées sur différents sujets : l'anxiété, le stress, les relations interpersonnelles...