

Pratique informelle de la pleine conscience

1. La pleine conscience dans votre activité habituelle du matin

Choisissez une activité qui constitue une partie de votre routine quotidienne du matin, comme vous brosser les dents, vous raser, faire votre lit, ou prendre une douche. Quand vous le faites, portez toute votre attention sur l'activité en question : les mouvements de votre corps, le goût, le toucher, l'odeur, la vue, le son, etc. Observez ce qui arrive avec ouverture et curiosité. Par exemple, quand vous êtes sous la douche, observez les sons de l'eau quand elle sort de la pomme de douche, comme elle tombe sur votre corps, et comme elle gargouille dans la canalisation. Observez la température de l'eau, et la sensation sur vos cheveux, sur vos épaules, jusqu'à ce qu'elle arrive sur vos jambes. Observez l'odeur du savon et du shampooing, et la sensation sur votre peau. Observez les gouttelettes sur le mur ou sur le rideau de douche, l'eau qui coule sur votre corps et la vapeur qui s'en dégage. Observez les mouvements de vos bras quand vous vous lavez les cheveux, ou le corps.

Quand des pensées apparaissent, reconnaissez-les, et laissez-les aller et venir comme des voitures qui passent. Encore et toujours, vous serez happé par vos pensées. Dès que vous le réalisez, reconnaissez-le avec douceur, notez quelle est la pensée qui vous a distrait, et reportez votre attention sur la douche.

2. La pleine conscience des tâches ménagères

Choisissez une activité telle que repasser des vêtements, laver des assiettes, passer l'aspirateur – quelque chose de banal que vous devez faire pour que votre vie fonctionne – et faites-le consciemment. Par exemple, quand vous repassez des vêtements, observez leur couleur et leur forme, et les motifs quand les plis disparaissent. Observez le sifflement de la vapeur, le grincement de la planche à repasser, le bruit léger du fer sur la matière. Observez la façon dont vous tenez le fer, et les mouvements de votre bras et de vos épaules.

Si de l'ennui ou de la frustration apparaissent, reconnaissez-les simplement, et reportez votre attention sur votre tâche. Quand des pensées émergent, reconnaissez-les, laissez-les être et reportez votre attention sur ce que vous êtes en train de faire. Encore et toujours, votre attention vagabondera. Une fois que vous le réalisez, reconnaissez-le avec douceur, notez ce qui vous a distrait, et reportez votre attention sur votre activité.

3. La pleine conscience des activités agréables

Choisissez une activité telle que faire des câlins à un être cher, manger un bon repas, caresser le chat, jouer avec le chien, vous promener dans un parc, écouter de la musique, prendre un bon bain chaud, etc. Faites cette activité consciemment : engagez-vous pleinement dans ce que vous faites, en utilisant vos cinq sens, et savourez chaque moment. Quand votre attention vagabondera, dès que vous le réalisez, notez ce qui vous a distrait et engagez-vous à nouveau dans ce que vous êtes en train de faire.