

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

4 EXERCICES POUR S'INITIER

La pleine conscience (« *mindfulness* ») consiste simplement à porter attention au moment présent de façon volontaire et sans jugement. Cette capacité a notamment été associée à des effets bénéfiques contre le stress, l'anxiété et la dépression.

La pleine conscience s'intègre à la vie quotidienne mais vous serez mieux en mesure de le faire si vous la pratiquez de façon plus formelle par des exercices.

Voici quelques exercices simples pour s'initier à cette pratique :

1. *Porter attention à sa respiration*

Choisissez un moment où vous disposez de 10 minutes et trouvez un endroit calme pour vous asseoir confortablement. Portez votre attention sur votre respiration alors que vous inspirez.

Remarquez la sensation au bout du nez alors que l'air entre dans votre corps. Continuez à respirer normalement. Remarquez la dilatation de vos poumons alors qu'ils se remplissent d'air et leur contraction avec l'expiration. Continuez de cette manière à observer le mouvement de votre respiration pendant 10 minutes.

Les premières fois que vous pratiquerez, vous trouverez sans doute que vous passez beaucoup de temps perdu(e) dans vos pensées plutôt que concentré(e) sur votre respiration. Il s'agit simplement de remarquer ces distractions intérieures et de se reconcentrer. Vous pouvez ainsi perdre le focus et ramener votre attention de nombreuses fois en quelques minutes. Avec la pratique, vous trouverez probablement que vous maintenez votre concentration plus longtemps et êtes moins distrait(e) par les pensées et les émotions qui surgissent.

2. *Observer ses pensées*

Il s'agit de prendre une position d'observateur des pensées qui surgissent et disparaissent dans son esprit.

La pleine conscience de ses pensées est différente de la façon normale de réagir ou d'être capté(e) par leur engrenage. Il s'agit simplement d'observer les pensées et les images qui passent. Lorsqu'il vous arrive d'être pris par les pensées elles-mêmes, il s'agit simplement de prendre note que vous avez pensé. Si vos pensées consistent en un monologue négatif (catastrophisme ou blâme), il suffit de le constater.

En faisant cela, vous êtes à nouveau présent et pouvez faire le choix de vous retirer tranquillement de ces pensées et de continuer à observer.

Cet exercice renforce l'expérience que les pensées sont simplement des formations mentales éphémères qui vont et viennent, auxquelles il n'est pas nécessaire de se joindre, et que l'on a la capacité de contrôler son esprit.

3. *Observer ses émotions*

Comme les pensées, les émotions surviennent et disparaissent. Alors que pour plusieurs, il peut être plus difficile d'observer les émotions que les pensées sans se laisser capter par elles, une stratégie facilitatrice peut être de les nommer, ce qui peut amener à étendre son vocabulaire et sa capacité à distinguer les différents types d'émotions. Mieux identifier les émotions est une capacité qui favorise une meilleure résolution de différentes situations.

4. *Porter attention aux sensations du moment présent*

Prendre une marche, prendre une douche, prendre une collation... sont autant d'occasions de pratique de la pleine conscience. Il s'agit de porter attention aux sensations et perceptions variées de l'expérience, de prendre conscience de l'esprit qui vagabonde puis de recentrer son attention sur les sensations et les perceptions du moment présent.

La capacité de pleine conscience est notamment considérée comme favorisant la flexibilité psychologique et la compassion envers soi-même.

Psychomédia avec sources : PsychCentral, PsychCentral.
Tous droits réservés