

# VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE



À chaque numéro, développez votre aptitude au bonheur grâce à une technique validée par la recherche en psychologie positive.



## ILS ONT TESTÉ

Des participants à une formation à la pleine conscience ont réalisé cet exercice. Après six semaines, ils ont dit être devenus capables de « s'arrêter », de « prendre conscience de ce qu'ils sont en train de vivre » et de « profiter du moment présent ».

**NATHALIE, 50 ANS :** « *Quand je fais l'exercice, c'est comme un refuge, une protection. Les préoccupations du monde extérieur ne sont plus un problème. Ensuite, je me sens plus apaisée. J'ai aussi remarqué de petits changements dans ma vie de tous les jours. Quand je suis avec les autres, je sais suspendre le temps et me rendre compte que le moment est agréable. J'écoute davantage.*

*Je suis plus bienveillante. Je savais le faire avec des amis chers, mais ça s'est élargi, je suis devenue moins sélective. On m'avait dit aussi que j'allais prendre plus de plaisir à des choses simples, comme prendre un repas ou ma douche. Le plaisir de manger, je l'avais déjà, et sous la douche, rien n'a changé. En revanche, un effet inattendu, c'est quand je fais l'amour. Je suis plus consciente et je ressens plus. Il y a plus de lenteur. J'aime d'une nouvelle façon. »*

## LA TECHNIQUE

Asseyez-vous en lotus sur une chaise ou sur un coussin. Prenez une posture verticale où le corps n'est ni trop tendu ni trop relâché. Un corps bien tenu aide à la maîtrise de l'esprit. Des trains de pensées et d'émotions ne tardent pas à apparaître, chaque wagon étant appelé par le précédent par association. Focalisez votre attention sur votre respiration. Son mouvement incessant de flux et de reflux qui représente la vie est un bon point d'appui. Lorsque vous prenez conscience de l'apparition de la locomotive d'une pensée ou d'une émotion forte, notez-la mentalement avec douceur et revenez à votre souffle. Petit à petit, vous vous laisserez de moins en moins emporter dans des wagons successifs et moins de locomotives apparaîtront. Faites dix minutes quotidiennes de cet exercice pendant six semaines.

## LES RÉSULTATS

- Meilleures concentration et régulation de l'attention.

- Réduction du stress, de l'anxiété, des émotions négatives et augmentation du bien-être.
- Plus grandes capacités à être présent et clarté de l'esprit.

## LE MÉCANISME

**1** L'exercice permet de prendre conscience du fait que les pensées et les émotions sont transitoires et indépendantes de soi.

**2** On apprend à repérer et à éviter les réactions et les comportements automatiques.

**3** Les effets favorables découlent aussi du développement de l'autocompassion et de l'observation non critique de soi.

## ALLER PLUS LOIN

Pour avancer dans sa pratique de la pleine conscience, on a souvent besoin d'accompagnement. Une association propose des formations : [www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org).

SOURCE : The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. Eberth J. et Sedlmeier P., 2012, *Mindfulness*.