

Qu'est-ce que la pleine conscience?



Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous effectuez des tâches familières et répétitives, comme conduire une voiture ou passer l'aspirateur, votre esprit peut être complètement ailleurs et absorbé par d'autres pensées? Vous vous imaginez peut-être en vacances, vous appréhendez un évènement à venir ou vous réfléchissez à n'importe quoi.

Quoi qu'il en soit, vous ne vous concentrez pas sur ce qui se passe ici et maintenant, vous n'êtes pas sensible au moment présent. Vous êtes en mode *pilote automatique*.

La pleine conscience est l'inverse du pilote automatique. Il s'agit de fixer son attention à l'expérience du moment présent, de vivre pleinement dans le monde. On le désigne comme le mode *d'être*. Il offre la possibilité de se libérer des modes de pensée et des comportements automatiques et négatifs.

Les avantages de la pleine conscience

En apprenant à vivre plus fréquemment dans le mode de la pleine conscience, vous prendrez une nouvelle habitude qui affaiblira les anciens modes de pensée automatiques et négatifs. Chez les personnes en prise avec des troubles émotionnels, ces vieilles habitudes accordent une trop grande place au futur, au passé, à elles-mêmes et à leurs émotions, le tout d'un point de vue négatif. La pratique de la pleine conscience ne cherche pas à immédiatement contrôler, éliminer ou freiner ces pensées désagréables, mais a plutôt comme objectif de développer une habileté qui vous permettra de briser et de ne pas accepter ces mauvaises habitudes qui sont source de détresse et qui nuisent à l'efficacité d'actions constructives.

Les aspects clés de la pleine conscience

Observer

Le premier élément majeur de la pleine conscience est de vivre de manière plus directe et sensible (**mode observation**) au lieu de façon analytique (**mode pensée**). Notre esprit a tendance à vouloir analyser ce qui se passe au lieu de le vivre délibérément. La pleine conscience a pour but de déplacer notre attention de l'analyse de notre expérience à l'observation de nos pensées, nos émotions et nos sensations physiques (toucher, vue, ouïe, goût, odorat) avec douceur et curiosité.

Décrire

Cet élément se rapporte à l'observation de tous les petits détails de vos expériences. Par exemple, si vous regardez une tangerine, vous chercherez à décrire son aspect, sa forme, sa couleur, sa texture. Vous pourriez utiliser des mots comme orange, lisse ou ronde. Vous pourriez faire la même chose pour des émotions (oppression, tension).

Participer pleinement

L'objectif de la pleine conscience est de vous permettre d'être en contact avec l'ensemble d'une expérience, sans rien exclure. Essayez de remarquer très attentivement chaque aspect de la tâche ou de l'activité que vous entreprenez.

Ne pas juger

Il est important de pratiquer l'acceptation de soi face à vos expériences. Une source majeure d'une détresse prolongée est le désir d'éviter ou de contrôler ce que l'on vit. Quand vous êtes en mode pleine conscience, vous ne devez ni chercher à juger votre expérience (bonne, mauvaise, vraie, fausse), ni de la contrôler immédiatement, ni de l'éviter. Accepter le moment dans son ensemble est un des aspects les plus difficiles de la pleine conscience et prend beaucoup de temps à maîtriser. Un conseil pour y arriver est d'adopter un point de vue curieux et généreux envers soi-même.

Fixer son attention sur une chose à la fois



Il faut faire un certain effort pour fixer son attention sur chaque élément ou chaque instant d'une expérience. Il est normal d'avoir des pensées qui nous déconcentrent. De plus, nous avons tendance à vouloir suivre ou « courir

après » ces pensées en y pensant davantage. L'art d'être « pleinement présent » veut dire apprendre à remarquer lorsque vous glissez du mode observation au mode pensé. Ce n'est pas une erreur, il suffit d'accepter que ce soit arrivé et de retourner doucement au mode d'observation active.

Comment pratiquer la pleine conscience

La pleine conscience est une habileté qui s'apprend graduellement. Ce n'est pas facile et, comme toute autre aptitude, requiert un certain effort, du temps, de la patience et de la pratique. Il y a plusieurs manières de l'apprendre. La méditation est une des techniques les plus souvent utilisées, mais n'est pas la seule. Veuillez en parler à votre spécialiste de la santé mentale pour obtenir plus d'information au sujet de la pratique de la pleine conscience et voir si cela correspond à vos besoins.

