

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE/ PLEINE ATTENTION ?

La pleine conscience, c'est être là, pleinement conscient, présent à ce qu'il se passe maintenant. A ce qu'il se passe autour de moi, mais aussi et surtout en moi (sensations, émotions, pensées).

La pleine conscience, c'est se rappeler. Se rappeler l'objet de notre attention. Avec la pleine conscience, notre attention est pleinement consciente des processus de notre esprit (ce que nous voyons, entendons, goûtons, sentons, ressentons, pensons ou savons intuitivement) et avec cette attention, nous remarquons notre état d'esprit du moment (qu'il soit agité, ennuyé, éveillé ou distrait).

La méditation fait partie de la pleine conscience, mais on peut aussi travailler la pleine attention sans méditer (notamment avec les enfants et adolescents).

Méditation : entraînement de l'esprit qui se donne pour but de nous aider à pacifier et clarifier notre regard sur nous et sur le monde. Revenir à un état de calme émotionnel. La méditation va nous rendre plus lucide sur nous même, sur nos forces, sur nos fragilités, nos limites... On apprend à la fois, à s'apaiser, et à avoir plus de recul, de compréhension sur nous même, mais aussi sur le monde extérieur. Méthode par laquelle nous nous familiarisons avec notre esprit, une nouvelle manière d'aborder nos pensées et d'examiner ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de nous. Elle renforce nos qualités positives.

3 caractéristiques de la pleine conscience :

- Laïque
- Validée par la science (beaucoup de recherches scientifiques qui montrent comment marche la méditation, comment elle améliore notre santé...)
- S'apprend relativement facilement

Agir en pleine conscience = être concentré sur ce que nous faisons (aujourd'hui nous nous rendons compte que nous sommes multi tâches et que nous faisons beaucoup de choses automatiquement...). L'idée est de faire les choses en pleine conscience à fond : quand je cuisine, je cuisine. Quand je cours, je cours, sans écouter de musique, juste pour sentir mon corps. Quand je suis avec une personne, je maintiens mon esprit dans la discussion...

C'est quelque chose que l'on doit pratiquer régulièrement pour obtenir une meilleure concentration, une diminution de l'impulsivité, une meilleure gestion du stress, détendre son corps, relâcher les tensions musculaires, et acquérir un sommeil de meilleure qualité (entre autre).

La méditation c'est comme le vélo, quand on a appris à méditer, on n'oublie pas. On peut toujours y revenir.