

PLEINE CONSCIENCE

1. La pleine conscience dans votre routine matinale

Choisissez une activité qui fait partie de votre routine matinale quotidienne, comme vous brosser les dents, vous raser, faire le lit ou prendre une douche. Lorsque vous faites cette activité, dirigez toute votre attention sur ce que vous êtes en train de faire: les mouvements de votre corps, le goût, la sensation tactile, l'odeur, la vue, le son, etc. Observez ce qui se passe avec ouverture et curiosité. Par exemple, lorsque vous êtes dans la douche, observez le son de l'eau lorsqu'elle s'éjecte du pommeau de douche, lorsqu'elle entre en contact avec votre peau et lorsqu'elle s'écoule en gargouillant par le drain. Observez la température de l'eau, et sa sensation dans vos cheveux et sur vos épaules, et tout le long de vos jambes. Observez l'odeur du savon et du shampoing et leur sensation sur votre peau. Observez l'effet des gouttelettes d'eau sur les murs ou le rideau de douche, l'eau qui dégoutte de votre corps et la vapeur qui s'élève. Observez les mouvements de vos bras alors que vous vous lavez ou que vous faites mousser le shampoing.

Lorsque des pensées vous visitent, prenez conscience de leur présence, et laissez-les aller et venir comme des voitures dans la rue. Encore et encore, vous allez vous laisser accrocher par vos pensées. Aussitôt que vous vous en rendez compte, reconnaissez-le doucement, notez la pensée qui vous a distrait(e), et ramenez votre attention vers la douche.

2. La pleine conscience des tâches domestiques

Choisissez une activité comme le repassage, la vaisselle, passer l'aspirateur; quelque chose de mondain que vous devez faire pour tenir maison, et faites-le avec pleine conscience. Par exemple, lorsque vous repassez des vêtements, observez la couleur et la forme du vêtement, et les dessins formés par les plis, et les nouvelles formes qui apparaissent après le passage du fer. Observez le sifflement de la vapeur, le grincement de la planche à repasser, le son très doux du fer qui passe sur le tissu. Observez la prise de votre main sur le fer, et le mouvement de votre bras et de votre épaule.

Si l'ennui ou la frustration se présentent à vous, reconnaissez-les simplement, et ramenez votre attention sur la tâche que vous êtes en train de faire. Lorsque les pensées vous visitent, reconnaissez-les, laissez-les être ce qu'elles sont, et ramenez votre attention sur ce que vous êtes en train de faire. Encore et encore, votre attention va s'égarer. Aussitôt que vous réalisez que cela vient d'arriver, reconnaissez-le gentiment, prenez note de ce qui vous a distrait(e), et ramenez votre attention à votre activité courante.

3. La pleine conscience des activités agréables

Choisissez une activité que vous aimez, comme serrer un être cher dans vos bras, manger un repas, caresser un chat, jouer avec un chien, marcher dans un parc, écouter de la musique, prendre un long bain chaud, et ainsi de suite. Faites cette activité en pratiquant la pleine conscience: laissez-vous complètement absorber par elle, utilisez vos 5 sens, et savourez chaque moment. Lorsque votre attention s'égarer, notez ce qui vous a distrait aussitôt que vous en prenez conscience, et réengagez vous dans ce que vous faites.

PLEINE CONSCIENCE

FAÇONS SIMPLES D'ÊTRE PRÉSENT(E)

Prenez 10 respirations

Voici un exercice simple pour vous centrer et connecter avec votre environnement. Pratiquez-le à plusieurs moments dans la journée, surtout quand vous vous sentez envahi(e) par vos pensées et vos émotions.

1. Prenez 10 respirations lentes et profondes. Prenez soin d'expirer aussi lentement que possible jusqu'à ce que vos poumons soient complètement vides, et ensuite permettez-leur de se remplir à nouveau, par eux-mêmes.
2. Observez les sensations que vos poumons vous procurent lorsqu'ils se vident. Observez-les se remplir. Observez votre cage thoracique qui monte et descend. Observez le subtil mouvement de vos épaules.
3. Voyez si vous pouvez laisser vos pensées aller et venir comme des voitures qui passent dans la rue, à l'extérieur.
4. Élargissez votre conscience: observez votre respiration en même temps que votre corps. Regardez autour de vous et observez ce que vous pouvez voir, entendre, sentir, toucher et ressentir.

Jeter l'ancre

Voici un autre exercice simple pour vous centrer et connecter avec le monde autour de vous. Pratiquez-le à plusieurs moments dans la journée, surtout quand vous vous sentez envahi(e) par vos pensées et vos émotions.

1. Posez vos pieds à plat sur le sol.
2. Poussez vos pieds sur le sol; observez le sol en-dessous de vous qui vous soutient.
3. Observez la tension musculaire dans vos jambes alors que vous poussez vos pieds sur le sol.
4. Observez votre corps tout entier, et la sensation de la gravité qui circule de votre tête vers votre colonne vertébrale, puis dans vos jambes et dans vos pieds.
5. Maintenant, regardez autour de vous et observez ce que vous pouvez voir et entendre autour de vous. Observez où vous êtes et ce que vous êtes en train de faire.

Observez 5 choses

Voici encore un autre exercice simple pour vous centrer et connecter avec le monde autour de vous. Pratiquez-le à plusieurs moments dans la journée, surtout quand vous vous sentez envahi(e) par vos pensées et vos émotions.

1. Arrêtez ce que vous faites et prenez un moment.
2. Regardez autour de vous et observez 5 choses que vous pouvez voir.
3. Écoutez attentivement et observez 5 choses que vous pouvez entendre.
4. Observez 5 choses que vous pouvez sentir contre votre corps (par exemple, votre montre autour de votre poignet, vos pantalons sur vos jambes, l'air sur votre figure, vos pieds sur le sol, votre dos contre le dossier de votre chaise).
5. Finalement, faites toutes ces étapes en même temps.

PLEINE CONSCIENCE

FEUILLE D'AUTO-OBSERVATION DE LA RESPIRATION CONSCIENTE

La pratique de la respiration consciente vous permet de développer plusieurs habiletés: la capacité de vous concentrer et de vous absorber dans ce que vous faites, la capacité de laisser vos pensées aller et venir sans vous laisser accrocher par elles, la capacité de rediriger votre attention lorsque vous réalisez que vous étiez distrait(e), et la capacité de laisser vos émotions être ce qu'elles sont sans tenter de les contrôler. Même 5 minutes de pratique quotidienne peut faire une différence avec le temps. Dix minutes deux fois par jour ou 20 minutes par jour est encore mieux.

Feuille d'exercice de la respiration consciente			
Jour/Date/Heure Durée de la pratique	Pensées et émotions difficiles qui se sont présentées	Utilisation d'une bande audio (oui/non)	Bénéfices et/ou difficultés