

Pleine conscience

Un jeune pêcheur passait ses journées à pêcher et à emmener des touristes sur son bateau. Un jour, il emmena un homme d'affaires qui lui dit : « Vous pourriez avoir une bien jolie affaire, vous savez. Vous pourriez vendre le poisson que vous pêchez et acheter un plus gros bateau. » Le jeune pêcheur répondit : « Et puis quoi ? » L'homme d'affaires continua : « Alors vous pourriez attraper encore plus de poissons, le vendre et acheter un bateau encore plus gros. En travaillant dur, vous pourriez même, à terme, acheter une flottille de pêche et employer du personnel pour faire le travail à votre place. » « Et puis quoi ? », demanda le jeune pêcheur. L'homme d'affaires répondit : « Ensuite, vous pourriez passer vos journées à pêcher et à profiter du soleil à votre guise. » D'où il se tenait à l'avant du bateau, son corps absorbant le soleil, le jeune pêcheur sourit et répondit : « Et ce n'est pas déjà ce que je fais ? »

Histoire classique de l'Amérique latine

Qu'est-ce que la méditation pleine conscience ?

La méditation pleine conscience signifie prêter attention, de façon intentionnelle, à ce que vous êtes en train de vivre dans le moment présent, et ce, sans jugement. Votre attention consciente peut se porter qu'à un endroit à la fois. Faites-en l'expérience... Concentrez-vous sur l'un de vos sens, par exemple l'ouïe, et constatez que dans ce moment d'attention consciente, votre pensée est en repos. Elle ne nourrit plus vos inquiétudes ou vos regrets. Vous êtes dans le moment présent.

La pleine conscience est donc un **état d'esprit dans l'ici et maintenant**, et la méditation pleine conscience est une méthode qui vous permet d'accéder à cet état. Il s'agit d'un outil simple, puissant et efficace qui vous amène à vivre pleinement votre vie, dans le présent, plutôt qu'à l'anticiper ou à vous la remémorer.

Dans la pratique de la pleine conscience, vous êtes **invité/e à accueillir et observer avec bienveillance, curiosité, acceptation et ouverture, les émotions et les pensées qui surviennent inévitablement en vous**, avant de rediriger votre attention consciente vers vos sensations, dans l'ici et maintenant.

Pourquoi entend-on souvent parler de la pleine conscience ?

Face aux distractions, aux sollicitations et au stress, de plus en plus de gens recherchent des moments de calme, de clarté, de concentration, de plénitude et de bonheur. La méditation pleine conscience est une technique qui apporte ces

bienfaits en plus d'améliorer la santé physique et psychique. Ses bénéfices sont reconnus et documentés par le milieu scientifique.

Doit-on adhérer à des croyances pour pratiquer la méditation pleine conscience ?

Non. La méditation pleine conscience est issue de l'hindouisme et du bouddhisme. **Toutefois, elle ne s'associe à aucune croyance, religion ou maître.** Le constat de ses bienfaits sur les plans physique et psychique **repose sur des preuves scientifiques indéniables et de plus en plus nombreuses.** Elle est recommandée par un nombre accru de médecins et autres professionnels de la santé.

De quelle façon la méditation pleine conscience apporte-t-elle ses bienfaits ?

En adoptant une pratique régulière de la pleine conscience, vous augmentez votre bien-être physique et psychique. Vous agissez directement sur votre corps et votre cerveau. Comment cela est-il possible ?

Cela vous aide à **mieux réguler vos émotions.** Vous êtes invité/e à les accueillir avec compassion, sans jugement, puis à vous en distancier en vous mettant dans une position d'observateur.

Cela vous apaise. Vous êtes **moins stressé/e, moins anxieux/anxieuse.** Vos systèmes digestif et immunitaire subissent moins les contrecoups du stress, et vous êtes moins affligé/e par la douleur ou la souffrance.

Pour se préparer aux expériences négatives, l'être humain tend à accorder plus de crédit aux pensées, émotions et expériences négatives. La méditation pleine conscience vous **aide à mettre en perspective** ce contenu négatif, à en diminuer l'impact sur votre quotidien et à adopter une attitude de gratitude face à la vie.

En vous exerçant à rediriger dans le présent votre attention sans cesse déroutée, vous fortifiez votre concentration face aux distractions inévitables. **Vous améliorez ainsi votre capacité de concentration.**

En étant davantage conscient/e de vos sensations corporelles, de vos pensées et de vos émotions, **vous êtes mieux habilité/e à faire des choix conscients et réfléchis,** plutôt que sous le joug du stress, de l'anxiété ou d'une émotion intense.

Cela apaise votre esprit et vous permet d'accéder à une détente bienfaisante en offrant une pause à vos pensées qui, comme chez tout être humain, tendent à circuler en permanence dans votre tête.

Cela favorise également **le lâcher prise et l'acceptation.**

Comment peut-on s'initier à la méditation pleine conscience ?

La méditation pleine conscience est à la fois un **ensemble de techniques et un art de vivre**. Elle s'apprend par l'expérimentation répétée, qu'elle soit solitaire, en groupe, accompagnée ou non d'un guide audio, d'un formateur ou d'un thérapeute.

Il existe différents types de méditations pleine conscience. En voici certains exemples. Le balayage corporel permet la prise de conscience graduelle des sensations corporelles. La méditation par le mouvement, comme la marche méditative, peut convenir davantage à des personnes plus actives. D'autres adoptent la méditation assise axée sur la respiration, les sensations corporelles, les sons, les pensées, les émotions ou l'absence d'objet. Enfin, certaines personnes préfèrent la méditation par la visualisation, qu'elle soit guidée ou non. Vous pouvez opter pour des pratiques de quelques minutes ou des pratiques plus longues (20-30 min).

Comment peut-on intégrer la pleine conscience dans le quotidien ?

L'attention consciente est accessible à tous. Il s'agit surtout de **trouver la méthode qui vous convient le mieux, selon votre objectif, votre emploi du temps, votre budget, votre personnalité et vos priorités**. Il y a des pratiques **formelles** (la méditation assise ou marchée, le body scan, le gong) et des pratiques **informelles** (dans les activités de la vie courante).

À quels obstacles peut-on se heurter dans la pratique de la méditation pleine conscience ?

Il peut être difficile de prendre conscience, au moment où elle apparaît, de la pensée ou de l'émotion qui vous déroute du moment présent. La pratique régulière de la pleine conscience facilite cette prise de conscience et le retour à l'attention consciente.

Il s'avère parfois difficile de mettre de côté ses objectifs, ses désirs ou l'attente de performance pendant la méditation. **Considérez l'attention consciente comme un voyage plutôt qu'une destination**. Ne vous jugez pas. Cette expérience se vit dans le moment présent et ne peut donc avoir lieu dans le futur. Tentez d'apprécier la pratique en elle-même et profitez des bienfaits ressentis comme d'une valeur ajoutée.

Vous pouvez ressentir du découragement, de la déception ou un sentiment d'échec face à la survenue incessante de vos pensées. **Retenez que la pleine conscience ne signifie pas l'arrêt de vos pensées/émotions, mais plutôt la prise de conscience et l'accueil de celles-ci**.

Enfin, plusieurs personnes invoquent le manque de temps, de discipline et de motivation pour expliquer leur réticence à pratiquer la méditation pleine conscience.

Optez pour une méthode et un contexte favorables pour assurer une constance dans votre pratique. **Et surtout, faites le premier pas ! ...** ◀◀

Nous vous laissons avec une petite citation ◀◀

*Nulle anxiété ne peut changer l'avenir ;
Nul regret ne peut altérer le passé ;
Mais une parcelle de gratitude peut transformer le présent.
(Traduction libre)*

Umar ibn Al-Khattâb