



ThinkWell

What is Mindfulness?

Qu'est-ce que la pleine conscience ?...

Bonjour,

Vous arrive-t-il de réagir au stress de la vie comme en mode survie – combat, fuite, immobilisation ou adaptation aux autres ? Dans la vie quotidienne, cela peut se manifester par de l'irritation, de l'agressivité, de la procrastination, de l'évitement ou encore le besoin de plaire aux autres. Ce mode, lorsqu'il s'installe dans la durée, peut nuire à votre santé.

Préféreriez-vous passer davantage de temps dans un état plus apaisé – calme, bienveillant, coopératif, avec un esprit clair, et plus capable d'équilibrer votre travail, votre repos et vos loisirs ?

Si c'est le cas, la pleine conscience peut vous aider, comme elle m'a aidé personnellement, ainsi que des millions de personnes à travers le monde.

Au cours des prochaines minutes, nous allons voir simplement ce qu'est la pleine conscience, d'où elle vient, quels sont ses bienfaits soutenus par la science, et comment vous pouvez l'intégrer dans votre vie quotidienne.

Mais d'abord, prenez un moment pour remarquer votre posture, assis ou debout. Sentez le sol sous vos pieds, ou la chaise sous vos hanches. Prenez conscience des éventuelles tensions dans vos épaules, vos mains, votre mâchoire ou votre front. Portez votre attention sur votre respiration : l'air entre par le nez ou la bouche, remplit les poumons, puis ressort. Pouvez-vous entendre des sons proches, ou plus

lointains ? Porter attention à ce qui se passe en vous ou autour de vous, dans cet instant, c'est cela la pleine conscience.

Mais qu'est-ce que la pleine conscience exactement ? D'où vient-elle, et pourquoi les médecins, les scientifiques, et même les dirigeants d'entreprise en parlent-ils aujourd'hui ? C'est ce que nous allons explorer. Bienvenue dans ce court voyage au cœur de la pleine conscience – une pratique ancienne dans ses racines, mais profondément actuelle.

La pleine conscience est la pratique qui consiste à porter attention au moment présent, de manière intentionnelle, sans jugement. Elle consiste à devenir conscient de ses pensées, de ses émotions, de ses sensations et de son environnement, tels qu'ils sont, ici et maintenant.

Ce concept, en apparence simple, est en réalité très puissant. Nous passons une grande partie de notre temps perdus dans nos pensées – souvent des pensées qui alimentent le stress : revivre le passé, anticiper l'avenir, se juger ou juger les autres. La pleine conscience nous ramène au moment présent, le seul qui soit réellement réel.

Il n'est pas nécessaire d'avoir un environnement particulier pour pratiquer. Vous pouvez être pleinement présent en faisant la vaisselle, en marchant, ou en écoutant quelqu'un parler. Il ne s'agit pas de vider l'esprit, mais d'en prendre conscience.

Même si le terme est devenu courant, la pleine conscience est une pratique ancienne, dont les origines remontent à plus de 2 500 ans. Elle ne se limite pas à une tradition religieuse, même si elle est présente dans le bouddhisme et certaines pratiques chrétiennes. L'idée d'observer ses pensées et ses émotions est universelle.

Dans les années 1970, la pleine conscience a été introduite dans la médecine occidentale, notamment grâce au Dr Jon Kabat-Zinn, qui a développé un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience. Son objectif était d'apporter ces pratiques dans les hôpitaux, avec une approche scientifique.

Aujourd'hui, la recherche confirme ses bienfaits. Elle aide à réduire le stress, à mieux réguler les émotions, à diminuer l'anxiété et la dépression, à améliorer le sommeil et à soutenir la santé globale. Elle agit également sur le cerveau, en

renforçant certaines zones liées à l'attention et en apaisant celles associées à la peur.

La pleine conscience est donc une forme d'entraînement mental. Comme pour le corps, la pratique régulière permet de développer plus de stabilité, de clarté et de présence.

Bonne nouvelle : elle peut s'intégrer facilement dans le quotidien. Il n'est pas nécessaire de méditer longtemps. De petits moments suffisent. Par exemple, lorsque vous vous brossez les dents, portez simplement attention aux sensations. Ou prenez quelques instants pour respirer consciemment et revenir à votre corps.

Avec le temps, cela peut vous aider à mieux comprendre vos schémas de pensée, à gagner en clarté émotionnelle et à vous sentir plus ancré. Des applications comme Headspace, Calm ou Insight Timer peuvent également vous accompagner.

Dans un environnement stressant, la pleine conscience vous aide à répondre avec plus de clarté et de bienveillance, plutôt que de réagir automatiquement.

La pleine conscience ne consiste pas à fuir la vie, mais à la vivre pleinement, avec attention, compassion et présence.

C'est une pratique ancienne, validée par la science, et accessible à tous.

Alors, au fil de votre journée, rappelez-vous : ce moment, maintenant, est le seul que vous avez vraiment. Comment allez-vous l'accueillir ?

Merci pour votre attention. Que votre prochaine respiration soit une respiration consciente.