

QUELS SONT LES AVANTAGES POTENTIELS DE LA PLEINE CONSCIENCE?

Des recherches démontrent que la pleine conscience peut aider à améliorer le bien-être et la qualité de vie. Elle peut aider les gens à réduire leur stress et leur anxiété, à gérer des symptômes de maladies mentales et de problèmes de consommation ainsi qu'à améliorer la santé physique.

La pleine conscience peut nous aider à observer notre propre vie de manière plus éclairée. Elle peut aider à percevoir de manière différente nos expériences et nous donner de l'espace pour examiner des problèmes de tous les points de vue, sans nous emmêler dans des pensées ou des sentiments pénibles qui ne feraient qu'aggraver la manière dont nous nous sentons.

À QUOI PEUT RESSEMBLER LA PLEINE CONSCIENCE?

La pleine conscience peut être pratiquée de nombreuses façons : dans des groupes officiels, en suivant des cours formels ou en faisant une brève introspection sur le chemin du retour après le travail. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de la pratiquer, et ce que vous ressentez doit être accepté tel quel. Voici quelques techniques de pleine conscience que vous pouvez pratiquer n'importe où :

- Mangez un repas sans distraction, comme la télévision ou tout autre appareil. Portez attention à ce que vous mangez et aux différentes sensations que vous ressentez.
- Allez marcher et faites en sorte de porter vraiment attention à l'environnement autour de vous en utilisant tous vos sens. Que ressentez-vous?

- Parlez à un ami en personne sans distraction, comme des téléphones. Concentrez-vous sur la conversation et écoutez vraiment, sans porter de jugement ni avoir d'attentes. Remarquez comment vous vous sentez.
- Faites de l'introspection n'importe quand. Quelles pensées remarquez-vous? Comment vous font-elles sentir?
- Prenez une minute pour vous asseoir tranquillement et vous concentrer sur la sensation de votre respiration. Lorsque vous êtes distrait par une pensée, reconnaissez-la et redirigez votre attention sur votre respiration.
- Il y a toujours une façon différente d'essayer d'atteindre la pleine conscience. Si les méditations de la pleine conscience en position assise vous rendent agité, essayez de pratiquer la pleine conscience en marchant.

À QUELS AUTRES ENDROITS POUVEZ-VOUS PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE?

De nombreuses organisations communautaires offrent des cours de pleine conscience. Vérifiez auprès de votre centre communautaire, de vos écoles locales ou de vos organisations communautaires. Vous pouvez également trouver des ressources relatives à la pleine conscience sur Internet. La pleine conscience est également utilisée dans un grand nombre de psychothérapies formelles différentes, comme la réduction du stress par la pleine conscience (RSPC), la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (TCBPC), la thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE), la thérapie comportementale dialectique (TCD) et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Pour voir si l'une de ces approches pourrait vous convenir, parlez à votre professionnel de soins de santé mentale.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à www.acsm.ca.



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



© 2017 56357-05/17

LA PLEINE CONSCIENCE



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

Plusieurs d'entre nous ont une vie bien remplie. Nous sommes constamment occupés à penser au passé et à prévoir l'avenir. Ce faisant, nous ne portons pas beaucoup attention au présent, c'est-à-dire là où nous nous trouvons maintenant. La pleine conscience est simplement une invitation à nous éloigner de la pagaille et à nous concentrer sur ce que nous faisons, pensons et ressentons dans le moment présent.

EN QUOI LA PLEINE CONSCIENCE CONSISTE-T-ELLE?

La pleine conscience est une façon d'être. Il s'agit également d'une compétence qui se développe; elle consiste à ralentir, à prendre le temps de porter attention aux choses que nous vivons et voyons autour de nous ainsi qu'à faire preuve de curiosité par rapport à celles-ci. Nous pouvons tous avoir conscience de nous-même, mais nous ne le faisons pas souvent.

La pleine conscience est une façon d'être. Il s'agit également d'une compétence qui se développe; elle consiste à ralentir, à prendre le temps de porter attention aux choses que nous vivons et voyons autour de nous.



La pleine conscience vient du bouddhisme, mais c'est à vous de décider si vous souhaitez la pratiquer dans un cadre religieux ou non. Les thérapies utilisées aujourd'hui dans des contextes ordinaires et qui font appel à la pleine conscience ne sont pas axées vers la religion.

La plupart des personnes qui ne sont pas familières avec la pleine conscience commencent par travailler sur trois de ses principaux éléments : l'attention, la curiosité et l'acceptation.

L'**attention** signifie que nous avons conscience des choses qui se passent en nous et autour de nous. Cela comprend l'attention aux pensées, aux sentiments, aux sensations corporelles internes ainsi qu'à des choses qui se produisent dans notre environnement, comme des sons. Cela implique également de porter attention à des expériences précises, telles que les sensations que nous ressentons quand nous mangeons un repas.

Pourquoi l'attention est-elle importante? Nous passons beaucoup de temps à penser au passé et à nous concentrer sur l'avenir. Nous pouvons

ainsi oublier que nous sommes ici, maintenant. L'attention peut nous aider à prendre conscience de toutes les choses qui se produisent en nous et autour de nous dans le moment présent et à comprendre comment nous sommes dans notre vie. En portant attention, nous ne remarquerons pas que les choses joyeuses. En effet, nous pourrions observer, par exemple, que nous sommes fatigué ou que nous souffrons, mais ces observations peuvent tout de même nous être utiles.

La **curiosité** signifie explorer sans porter de jugement. Nous observons nos pensées, nos sentiments ou nos sensations du point de vue d'un explorateur examinant différentes perspectives pour mieux comprendre ce qui se passe. La curiosité nous permet de voir des situations de manière plus objective.

Pourquoi la curiosité est-elle importante? Elle signifie que nous interagissons avec les choses un peu différemment qu'à l'habitude. Une habitude courante consiste à juger les pensées, les sensations ou les autres expériences autour de nous. Lorsque nous explorons en portant un jugement, la pensée critique s'accroît facilement et peut causer de la détresse. Par exemple, une petite mésentente avec un ami peut entraîner des peurs irréalistes par rapport à l'avenir de la relation. Pratiquer la pleine conscience ne nous empêche peut-être pas de porter des jugements, mais cela peut nous aider à prendre conscience de ces pensées.

L'**acceptation** signifie vivre le moment présent tel qu'il est, avec ses bons et ses mauvais côtés, plutôt que d'y résister ou d'agir rapidement pour le changer.

Pourquoi l'acceptation est-elle importante? Parfois, essayer de contrôler ou de changer quelque

LA PLEINE CONSCIENCE N'EST PAS :

- **Un esprit vide.** Son but est de prendre conscience de vos pensées et de la façon dont elles vous font sentir. La pleine conscience consiste à explorer le dialogue intérieur qui peut parfois juger rapidement. Elle n'élimine pas complètement les pensées.
- **Seulement des pensées agréables ou joyeuses.** La pleine conscience vous permet plutôt de prendre connaissance de toutes sortes de pensées et de sensations, plaisantes ou déplaisantes, et de les laisser aller.
- **Une relaxation forcée.** Même si la pleine conscience peut réduire le stress, la relaxation n'est pas son objectif ultime.

chose n'est pas possible, ni même la meilleure approche. Par exemple, si nous ressentons beaucoup d'anxiété, il est facile de devenir prisonnier de ce sentiment désagréable. Nous pouvons faire beaucoup de choses pour tenter de mettre fin à cette sensation ou nous fâcher contre nous-même parce que nous ne sommes pas capable de contrôler cette anxiété. Dans ce cas, l'acceptation peut signifier simplement de reconnaître que nous nous sentons anxieux et de laisser nos sentiments aller, sachant qu'ils passeront.

L'attention, la curiosité et l'acceptation peuvent avoir une énorme incidence sur la façon dont nous nous sentons et vivons nos vies. Vous pouvez également constater que, même si elles désignent des concepts simples, elles ne sont pas nécessairement faciles à mettre en pratique.