



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Pratiquer la pleine conscience

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 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.

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.

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.

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. Il est aussi bon à savoir que la pleine conscience est utilisée dans un grand nombre de psychothérapies formelles différentes.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

À quoi peut ressembler la pleine conscience?

La pleine conscience peut être pratiquée de nombreuses façons. 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.

Source :

<https://cmha.ca/fr/>

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.