LA PLEINE CONSCIENCE

revenir au moment présent, sans jugement

La pleine conscience consiste à porter son attention sur l'expérience du moment présent, sans filtre, sans jugement, sans chercher à modifier quoi que ce soit. Elle permet de focaliser l'attention ailleurs que dans nos pensées : les laisser passer, et revenir au moment présent, à chaque fois.

Choisir son point d'ancrage

Avant chaque exercice, choisissez ce qui vous paraît le plus confortable pour ramener votre attention : le souffle · les sons · le contact des pieds sur le sol · les mains . Yeux fermés ou regard posé sur un point fixe : vous gardez le choix à chaque instant.

Faire une pause

Je porte mon attention sur mes points d'appui : pieds sur le sol, dos contre l'assise, mains sur les cuisses. J'observe les bruits, le contact de mes vêtements, de l'air sur ma peau, les odeurs, la luminosité… J'accueille ce qui se présente, avec le regard curieux d'un enfant qui découvre les choses pour la première fois. À chaque expiration, je laisse mon corps se déposer un peu plus dans ses appuis.

L'ancrage 5-4-3-2-1

Je nomme, autour de moi :

- 5 choses que je peux voir
- 4 choses que je peux entendre
- 3 choses que je peux ressentir (pieds au sol, tissu sur la peau…)
- 2 choses que je peux sentir par l'odorat
- 1 chose que je peux goûter

La marche en pleine conscience

Sur un sentier ou un axe piéton, loin de la circulation, je marche en portant mon attention sur le déroulé de mes pas, mon équilibre, les variations de pression sous mes pieds et le rythme de mon corps. Je remarque ce qui m'entoure à travers mes 5 sens : les bruits, les odeurs, le vent, la lumière, les arbres… Simplement curieux·se, sans jugement. **10 minutes minimum**, et autant que je le souhaite.

Progression en trois temps guidés

Assis·e sur une chaise, pieds au sol, mâchoire desserrée, épaules relâchées, dans un endroit calme. Pratiquez les exercices dans l'ordre : on passe au suivant quand le précédent devient familier.

1. La respiration consciente

Suivre le mouvement naturel du souffle.

Un bon outil pour démarrer la pratique de la pleine conscience, à son rythme. À pratiquer régulièrement pendant quelques semaines.

2. Le body-scan

Parcourir le corps avec attention.

Être davantage présent·e à soi, et commencer à se réapproprier les sensations de son corps : les identifier, en prendre conscience. Il permet aussi d'apprendre à tolérer les ressentis corporels, petit à petit.

3. La météo intérieure

Observer le temps qu'il fait en soi.

Apprendre à être présent·e à ses émotions, leur laisser de la place. Tournée davantage vers le monde intérieur, elle aide à apprivoiser ses émotions et à comprendre les messages qu'elles transportent avec elles.

À savoir

- Laisser passer ses pensées sans s'y accrocher fait partie de l'exercice : chaque retour au moment présent est un entraînement réussi.
- Si une sensation devient trop intense, ouvrez les yeux, bougez, ou ramenez votre attention sur une zone neutre du corps, comme les mains ou les pieds.

Quelques minutes régulières : c'est la répétition qui fait la différence.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr