

# Mindfulness | Pleine conscience

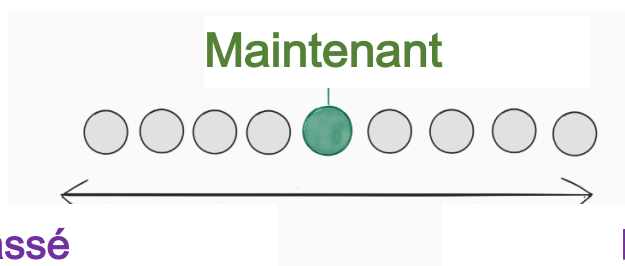
## Qu'est-ce que la pleine conscience ou mindfulness

"La pleine conscience est la **qualité de conscience** qui émerge lorsqu'on tourne intentionnellement son **esprit vers le moment présent**. C'est l'attention portée à **l'expérience vécue et éprouvée**, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis).

Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais **se relier plus fortement et plus intelligemment à lui.**"  
Christophe André (médecin psychiatre, enseignant, auteur)

Les **bienfaits de la méditation ont été prouvés par les neurosciences**. Les **effets bénéfiques de la méditation de pleine conscience s'observent dans plusieurs aspects de nos vies** :

- la régulation du stress et de l'anxiété
- la réduction de la douleur chronique
- la capacité de concentration
- la lutte contre l'insomnie et la fatigue
- la stimulation du système immunitaire
- la stimulation de la créativité
- la régulation cardiaque
- la qualité des liens aux autres
- le niveau de calme intérieur et de sérénité



*Ici, nous fusionnons avec nos émotions, nos pensées*

Rumination pessimiste sur le passé  
"Pourquoi a-t-il..."  
"J'aurais jamais dû faire..."  
"A cause de.. tout est foutu.."

créativité  
confiance en soi (ancrage dans le présent)  
paix intérieure  
efficacité  
satisfaction  
empathie  
concentration/ apprentissage  
compassion  
liberté

*Ici, nous fusionnons avec nos émotions, nos pensées*

Attentes et anticipations anxieuses  
"ça ne marchera jamais..."  
"c'est sûrement la mauvaise décision..."  
"je vais sans doute regretter d'avoir fait/dit"  
"Sans doute il / elle dira non"

*Ici nous défusionnons d'avec nos émotions, nos pensées, nous nous libérons du pouvoir des schémas de pensée sur nos vies*

## Points clés de la pratique

On considère que pratiquer à peu près **60 minutes par semaine sur idéalement 6 jours au moins (donc environ 10-15 minutes par jour)** sont le minimum pour ressentir un effet, au bout d'environ 10 jours. C'est à partir de là que le cerveau s'habitue à la pratique et cela devient plus facile de rester dans l'exercice. **La régularité est clé.**

**Créez une routine: Trouvez le créneau qui vous convient.** Le matin avant d'aller au travail? Le soir avant de vous coucher? (Certaines personnes utilisent les exercices de pleine conscience pour favoriser

l'endormissement, tant que vous arrivez à au moins 60 minutes par semaine, ce n'est pas un problème de s'endormir pendant l'exercice).

Certains jours ce sera difficile. Reprenez simplement le lendemain.

## Il n'y a que deux manières d'échouer dans la pratique de la pleine conscience :

1 Si on s'attend à ce que cela va être facile de rester dans l'exercice, ou que cela va être une question de volonté, et qu'on manque de volonté si on ne reste pas concentré sur l'exercice (attente erronée qui crée de la frustration). Et d'abandonner ensuite en pensant qu'on n'est pas capable de méditer.

2 Si on est jugeant et sévère avec soi-même, parce qu'on n'arrive pas à rester dans l'exercice. Le "vagabondage" de l'esprit est une tendance naturelle du cerveau humain. Il suffit de l'observer ces pensées avec curiosité, bienveillance, compassion et de les laisser passer, et de revenir simplement dans la méditation (par exemple revenir dans l'écoute de la méditation assisté).

=> Appréciez le fait de ne rien pouvoir faire de mal dans votre temps de pleine conscience - parce que vous ne (vous) jugez pas. Nous sommes tous conditionnés pour accomplir tout le temps des choses dans la vie et de faire preuve de volonté et d'effort. Dans votre pratique de la pleine conscience, vous n'avez pas besoin de faire un effort pour quoi que ce soit. Vous pouvez simplement être et en profiter.

**"As long as you are breathing there is more right with you than wrong with you"**

Jon Kabat Zinn

*"La méditation nous rapproche de nos émotions, nous permet de renforcer nos liens avec autrui et d'affronter nos peurs."*

Sharon Salzberg, professeur de méditation. Extrait de "Apprentissage de la méditation : Comment vivre dans la plénitude", Belfond

## Ressources

- Onglet « **Ressources** » sur mon site [reginakoebler.com](http://reginakoebler.com) : des liens vers des méditations gratuites.
- Infos sur la pleine conscience dans le cadre de la (schéma)thérapie: [reginakoebler.com/mindfulness/](http://reginakoebler.com/mindfulness/) (article sur la pleine conscience dans l'onglet "Approches") ;
- "scan du corps" lu par Christophe André (dans l'appli **Petit Bambou**) ou un **scan du corps de votre choix sur youtube**, sinon (sur youtube ou des sites sur la pleine conscience qui proposent des mp3 à télécharger) vous pouvez chercher d'autres méditations sur différents thèmes: la méditation de la compassion, de l'amour, du pardon, de la respiration, etc.
- [franceinter.fr](http://franceinter.fr) : "Grand bien vous fasse" : émission sur la méditation (Christophe André)
- Livre et CD avec méditations guidées de Christophe André "Le temps de méditer" (2019) et "Méditer pour ne plus déprimer"
- Livre de Fabrice Midal "**Foutez vous la paix**"
  - <https://www.fabricemidal.com/meditation-actu/foutez-vous-la-paix-et-commencez-a-vivre/>
  - Site web de Fabrice Midal et sa chaîne sur youtube <https://www.fabricemidal.com>
- **Bar à méditation** <https://www.barameditation.fr>
- Bar à chats (Bastille) | BD mindfulness (anglais): <https://dharma comics.com/comics/>

**You can't stop the waves, but you can learn to surf.**  
- Jon Kabat-Zinn

## Applications pour smartphone

- Petit Bambou (gratuit)
- Namatata meditation
- Mindful Attitude (100% gratuit, très bien pour évacuer le stress, une séance pour chaque situation, par ex. prise de parole, dans les transports, pause café, body scan, apprendre à respirer)
- MIND (à partir de 7€/mois, quelques méditations gratuites)
- Méditer avec Christophe André

## Applications en anglais

- Headspace (13€/mois) | Serenity : Guided Meditation & Mindfulness (progressive, for beginners)
- Calm (version standard gratuite), mindful breathing exercise and meditations
- Insight timer (gratuit)
- Et aussi: Bliss, Pranayama, Stress less cards, MindBell (pour les petits rappels au cours de la journée), etc.