

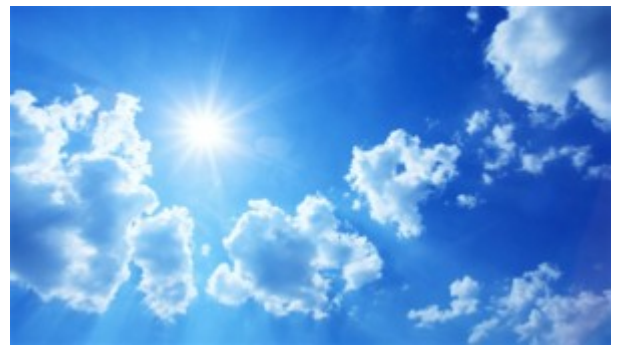
# La pleine pleine conscience : la maîtrise de l'attention dans l'instant présent!

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé?

Vous avez l'impression d'être submergé par des pensées et des émotions limitantes, par des inquiétudes et/ou des peurs?

La pratique de la pleine conscience peut vous aider!

« Porter son attention au Présent, ce n'est pas nier ce qui est nécessaire ; c'est reconnaître l'essentiel ». –Eckhart Tolle



La pleine conscience ( ou le « mindfulness » ) est une méditation qui consiste à porter notre attention de façon volontaire à notre souffle et à ce qui est vécu à l'instant présent, sans jugement et sans se laisser distraire par des pensées, des émotions limitatives qui nous projettent vers le passé ou vers l'avenir.

L'approche de pleine conscience a été développée en 1980 par Jon Kabat-Zinn, son fondateur. Depuis, de nombreuses études ont démontré les bienfaits de cette pratique sur l'anxiété, la capacité de concentration, la mémoire, l'attention, le bien-être et la santé en général. Lors de la méditation, on peut observer en imagerie médicale, une plus grande activation dans la partie du cortex préfrontal, zone du cerveau qui est responsable de la régulation des émotions.

positives, comme le sentiment de bien-être , de joie et de bonheur.

Cette pratique s'appuie sur la capacité de notre cerveau à modifier son architecture (la neuroplasticité) par des stimulations répétées positives .

La pleine conscience tout comme d'autres techniques de méditation, la visualisation, l'imagerie créative, l'autohypnose la PNL, favorisent la croissance de circuits neuronaux favorisant des états de mieux-être et permettant de réduire de façon significative la production de cortisol (l'hormone du stress)

La pratique de la pleine conscience est un entraînement qui se résume à se centrer sur attention sur l'instant présent, notre respiration, s'accueillir, observer ses pensées , les laisser aller et recentrer son attention sur l'instant présent. Cet exercice favorise une meilleure conscience de soi et un merveilleux sentiment de sérénité et de calme intérieur .

En ce midipile coaching, j'ai pensé vous proposer un exercice facile et rapide de pleine conscience afin de profiter de ces nombreux bienfaits :

Vous disposez de 5 minutes? C'est parfait, allons-y!

- Installez-vous en position de méditation ou simplement dans une position assise confortable ...
- Prenez le temps de vous déposer et fermez les yeux.
- Prenez 3 grandes respirations abdominales relaxantes et ensuite, laissez votre souffle libre d' aller naturellement.
- Portez votre attention à votre respiration, comme si votre esprit était attaché à votre souffle...
- Si des pensées et des émotions surgissent à votre esprit, observez-les, en position d'observateur,

laissez-les passer dans votre tête...

- Imaginez qu'ils sont comme des nuages dans le ciel...et qu'à chaque fois que vous expirez, ils s'éloignent tranquillement et de plus en plus.
- Et portez votre attention sur vos sensations...observez les états de calme, de bien-être et de sérénité intérieurs s'amplifier de plus en plus ...

5 minutes sont suffisantes pour profiter des nombreux bienfaits.

Ce simple et court exercice aidera à réduire votre stress, améliorera votre capacité de concentration votre calme intérieur et votre créativité...

Une magnifique journée!

Diane

Plusieurs facultés de médecine enseignent aujourd'hui à leurs futurs médecins cette approche. La faculté de Médecine de l'Université de Montréal a développé un programme formidable. Vous pouvez consulter leur programme et les Ateliers en ligne via le lien ci-après. Bonne pratique! <http://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/>

Références :

Marc Pistorio, psychologue et auteur

Université de Montréal, faculté de médecine

Magasine Psychomédia

DR Christophe André, auteur : méditez jour après jour