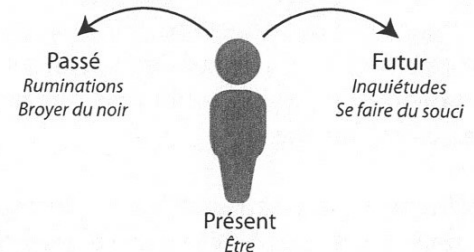


## Qu'est-ce que la pleine conscience ?

La mindfulness, ou pleine conscience est le nom donné à la pratique de la méditation de pleine conscience. Il s'agit d'une forme d'entraînement à la centration sur soi adaptée des traditions bouddhistes de méditation de pleine conscience. La pleine conscience signifie être attentif à ce qu'il se passe dans le moment présent, instant après instant, sans émettre de jugement sur ce que l'on observe. La pratique de la méditation de pleine conscience est un ingrédient clé dans une variété de psychothérapies prouvées scientifiquement, comme la thérapie comportementale dialectique (DBT), et la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

### Pourquoi devrais-je pratiquer la pleine conscience ?

Notre esprit peut se concentrer sur des éléments de notre passé, présent ou futur. Nous nous retrouvons souvent à ruminer à propos d'événements qui ont déjà eu lieu, ou bien à nous faire du souci pour des choses qui pourraient nous arriver. Ces habitudes de pensée créent souvent de la détresse.



La pleine conscience est une pratique qui nous amène à être présent au moment que nous vivons. Il y a de nombreuses preuves qui montrent que la pleine conscience peut aider les personnes à faire face de manière plus efficace aux états émotionnels comme par exemple, la dépression ou l'anxiété, mais également face aux conditions physiques comme la douleur chronique ou les maladies physiques.

### Pourquoi dois-je pratiquer ? Ne suis-je pas déjà capable de porter mon attention sur le moment présent ?

Nous pouvons tous porter notre attention sur le moment présent, au moins pendant un court laps de temps. Sans avoir essayé la méditation auparavant, il est possible que l'on remarque que notre attention fluctue et qu'elle n'est pas si simple à contrôler. La pleine conscience renforce notre capacité à porter son attention sur le moment présent, et augmente également la conscience que nous avons des changements de notre état d'esprit. Les personnes qui pratiquent la méditation de pleine conscience régulièrement remarquent que cela augmente leur capacité à rester dans le moment présent sans en être détourné par le vagabondage de l'esprit.

### Que signifie "cultiver une attitude de non-jugement" ?

Shakespeare disait « Il n'y a de bien et de mal que selon l'opinion qu'on a » et il s'agit d'une idée fondamentale des thérapies comme les T.C.C. (Thérapie Cognitive et Comportementale). Emettre des jugements sur nos expériences peut souvent nous mener à la détresse. Par exemple, des pensées comme « c'est horrible » et « je n'en peux plus » sont toutes deux des jugements associés avec la détresse. Pratiquer la pleine conscience nous apprend comment mieux accepter notre expérience sans la juger. Cette attitude a été prouvée comme aidant les personnes à mener une vie plus épanouissante.

### Des citations utiles sur la pleine conscience :

« Si tu laisses reposer une eau boueuse, elle s'éclaircira. De même, si tu laisses reposer ton esprit troublé, ton chemin t'apparaîtra clairement. »

- Jack Kornfield, Buddha's Little Instruction Book (1994)

« La pleine conscience signifie porter son attention d'une manière particulière : intentionnellement, sur le moment présent, et sans jugement. »

- John Kabat-Zinn, Wherever You Go, There You Are (1994)

« L'observation sans jugement du flot des perceptions internes et externes telles qu'elles viennent à nous »

- Ruth Baer, Clinical Psychology: Science and Practice (2003)

« Garder sa conscience active à la réalité du présent »

- Thich Nath Hanh, The Miracle of Mindfulness (1975)

« La pleine conscience est le simple fait de remarquer, sans faire de commentaires, n'importe quelle chose qui arrive dans notre expérience du présent »

- Guy Claxton, The Heart of Buddhism (1990)

Copyright © 2018 Psychology Tools. All rights reserved.