Intégrer la pleine conscience

Est-ce que tu te sens envahi par tes pensées et tes émotions?

Non

Est-ce que tu as l'impression de manquer ou de ne pas profiter de ce qui se déroule « ici et maintenant » à cause de tes réflexions?

Non

Super! Demeure dans l'instant présent.

Oui

Oui

Fais un exercice de pleine conscience afin de revenir dans l'instant présent et te distancer des pensées et des émotions.

1. Utilise tes sens afin d'observer ce qui t'entoure.
2. Observe ta respiration pendant un instant (ex. les mouvements du ventre ou de la poitrine à l'inspiration et à l'expiration).
3. Ancre-toi dans ton corps par l'observation des sensations, la détente et le relâchement des diverses parties de celui-ci.
4. Ancre-toi dans ton corps par le mouvement apportant ton attention sur les mouvements (ex. course), les sensations et l'alignement (ex. : yoga)
5. Observe tes pensées et tes émotions avec recul comme si tu observait celles d'une autre personne (ex. « Je pense à X et cela me met en colère»)

À certains moments, la pleine conscience peut suffire comme outil afin de diminuer l'envahissement, voir plus clair dans ce qui t'habite et ainsi mieux profiter de l'instant présent. À d'autres moments, une action peut être posée par la suite afin de te respecter davantage et agir en harmonie avec tes valeurs et tes désirs. Au besoin, un autre outil peut également être jumelé à la pleine conscience afin retrouver l'équilibre (ex. : écriture, visualisation, etc.).

Chrystelle H. St-Pierre
Ps.éd, conseillère en psychologie sportive et professeure de yoga