Rédaction
Marie-Christine Morin
Félix Berrigan

Révision
Marc Bélisle

GPS

GUIDE PRATIQUE POUR ADOLESCENTS,
POUR MIEUX S'ORIENTER, ORIENTER SES PENSÉES
ET ORIENTER SA PRÉSENCE DANS LA VIE.

Guide de présence à soi

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE
EN SANTÉ MENTALE DESTINÉ AUX ENFANTS,
ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES ET
AUX JEUNES ADULTES

Guide de présence à soi

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1
Introduction 5

Le guide 5
Les droits de la pleine conscience 6
Quelques précautions... 7
La pleine conscience 8
Quelques concepts... 10

PARTIE 2 A
Dans l'action 13

La respiration consciente 13
L'écoute en pleine conscience 15
Manger en pleine conscience 17
Médias sociaux en pleine conscience 19
Marcher en pleine conscience 21
Le dessin en pleine conscience 22
L'écriture en pleine conscience 23
L'écoute bienveillante 24
La météo intérieure 26
La compassion 27
La gratitude 28
L'effet Wow (« Awe effect ») 29

PARTIE 2 B
Le mouvement en pleine conscience 31

PARTIE 3
Activités formelles 34

1. Respiration 35
2. Balayage corporel 36
3. Méditation de la montagne 38
4. Méditation sur la gestion du stress 39

PARTIE 4
Activités ponctuelles 42

Projets du mois 42
Projets du jour : Calendrier de pleine conscience 45

ANNEXE 1
Films qui cultivent la pleine conscience 48

Livres qui cultivent l'empathie ou la compassion 49
Musique et vidéo qui cultivent l'effet wow ou l'écoute en pleine conscience 50

MOT DE LA FIN 51

À PROPOS DE
Félix, Marie-Christine et Marc... 52

Guide de présence à soi

PARTIE 1

Introduction

L'instant présent est le seul qui puisse être vécu. – Thich Nhat Hanh

Le guide

Bravo à toi et bienvenue. Tu peux te remercier de faire ce premier pas en direction d'une façon de vivre plus positive, plus calme et plus ouverte.

Tu peux aussi te féliciter d'être à l'écoute de toi-même et d'avoir choisi de prendre ce temps pour toi et pour profiter du moment présent. Peu de gens le font, à cette époque où tout tourne à une vitesse effrénée. Au fil du temps et à mesure que tu avanceras à travers ce guide, tu pourras constater que ça peut faire du bien de s'arrêter et de respirer. Tu pourras peut-être aussi te rendre compte que méditer[1] est moins ennuyant que ce que tu imaginais et que c'est de plus en plus facile avec la pratique.

Sur ton chemin vers la pleine conscience[2], tu pourras faire connaissance avec tes pensées, ta respiration et ce qui se passe à l'intérieur de toi et que tu ne réalises peut-être pas tout à fait, au moment où tu lis ces lignes. Si tu le souhaites, tu auras aussi la possibilité de faire de belles rencontres avec les gens qui t'entourent et avec ton environnement. Par exemple, lorsque tu auras envie d'essayer d'écouter en pleine conscience, tu réaliseras peut-être que certains bruits présents autour de toi t'avaient échappé auparavant, ou encore qu'une chanson soulève un tas de sensations ou d'émotions à l'intérieur de toi et que ça peut faire du bien de les observer.

À partir de maintenant, ce guide t'appartient. Tu es libre de l'utiliser à ta manière, de le feuilleter quand tu le souhaites, d'essayer les activités dans l'ordre qui te plaît, sans obligation, selon tes goûts, tes préférences et tes envies du moment.

Bonne lecture !

[1] S'installer en silence pour déplacer son attention vers un élément en particulier qui a lieu dans le moment présent.

[2] La pleine conscience consiste à prendre conscience de ce qui a lieu dans le moment présent. Elle permet d'observer le corps, la respiration, les sensations, les émotions et les pensées, sans les critiquer. Elle est décrite plus en détail dans les pages qui suivent.

LES DROITS DE LA PLEINE CONSCIENCE

Tous les jours, on fait face à des contraintes et des règles à respecter. À travers la pratique de la pleine conscience, on souhaite trouver un état de bien-être et de plaisir. C'est pourquoi les idées suivantes peuvent être mises de l'avant :

1. LE DROIT DE PENSER

Les pensées peuvent partir dans tous les sens et c'est normal. La pleine conscience ne demande pas d'arrêter de penser. Au fil de la pratique, on peut se rendre compte plus facilement qu'elles ont dévié et les ramener vers la respiration.

2. LE DROIT DE NE PAS SE JUGER

Les réponses ou les pensées ne sont ni bonnes ni mauvaises. Ce ne sont que des observations.

3. LE DROIT DE CHANGER DE POSITION

Ce n'est pas obligatoire d'être immobile et figé. Comme dans toute autre activité, on peut se replacer si on devient inconfortable.

4. LE DROIT D'EN PARLER

On en parle à quelqu'un, on écrit ce qu'on en pense ou on n'en parle pas du tout si on n'en a pas envie. L'important, c'est d'être confortable et de pouvoir en discuter si on en ressent l'envie.

5. LE DROIT DE S'AMUSER

Si on n'aime pas une activité, on n'est pas obligé de la faire. Pratiquer la pleine conscience ne sert à rien si on la perçoit comme une tâche ou un fardeau.

6. LE DROIT DE FAIRE LES ACTIVITÉS DANS L'ORDRE OU DANS LE DÉSORDRE

Si on apprécie une activité plus qu'une autre, on peut la refaire. Si on a envie de commencer par la fin, on peut essayer. On avance à son propre rythme, selon ses intérêts.

7. LE DROIT D'ÊTRE CURIEUX

On tente de vivre les expériences comme si c'était la première fois, en gardant l'esprit ouvert.

8. LE DROIT DE FAIRE LES ACTIVITÉS À SA FAÇON

Si on a une autre idée pour l'activité, on peut l'expérimenter. Si on souhaite la faire progresser d'une autre manière, on est libre de le faire.

9. LE DROIT, À N'IMPORTE QUEL MOMENT, D'ARRÊTER UNE ACTIVITÉ

À tout moment, si on ressent un inconfort en effectuant une activité, on a le droit de déplacer son attention vers autre chose ou tout simplement d'y mettre un terme. On peut se référer à la page de précautions qui suit.

QUELQUES PRÉCAUTIONS...

PETITE PRÉCISION

Peut-être que tu as entamé cette démarche de pleine conscience en souhaitant trouver un état de bien-être et de calme et c'est très bien. Il faut cependant savoir que cet état est possible de se produire... ou non. Garde en tête durant ta pratique que l'objectif de la pleine conscience n'est pas de chercher à se faire du bien ou à se détendre, mais bien de s'ouvrir à ce qui a lieu dans le moment présent (tes sensations, tes pensées, tes émotions) (André, 2015).

RAPPELLE-TOI QUE...

Comme pour toute activité, il est possible que tu aimes ou que tu apprécies moins. Il se peut aussi que certains moments soient plus faciles que d'autres dans ta pratique. La recherche montre que la pleine conscience engendre des effets positifs sur la plupart des gens (Felver et al., 2016 ; Zenner et al., 2014). Par contre, il se peut parfois qu'elle produise des inconforts ou qu'elle soit moins agréable à certains moments (Dobkin et al., 2011). Il peut arriver que l'activité soit plus intense ou que tu te sentes plus vulnérable. Ce sont donc dans ces moments que les risques de ressentir des effets inconfortables sont plus grands. Cependant, souviens-toi que ces désagréments sont temporaires et qu'ils ne veulent surtout pas dire que la pleine conscience ne te convient pas. Pour être le plus à l'aise possible, tu peux essayer de prendre quelques précautions.

SUGGESTIONS

- Tu peux débuter par les activités qui semblent te plaire davantage. La pleine conscience est un art de vivre, non pas une obligation.
- Si tu te sens moins bien au cours d'une activité, tu peux déplacer ton attention vers autre chose ou simplement cesser l'activité ou en essayer une autre.
- Si certaines sensations ou émotions ressenties te troublent, sens-toi bien à l'aise d'en parler à quelqu'un.
- Prends conscience que la pleine conscience amène à vivre des expériences plaisantes, déplaisantes ou neutres. Le calme, la relaxation, la joie et le bien-être peuvent être ressentis, mais il peut arriver que l'inconfort physique, la tristesse, l'agitation et l'impression de s'endormir surviennent, et c'est tout à fait normal.
- Tu es la personne la mieux placée pour savoir ce qui est bon ou non pour toi, par rapport à tes sensations et à tes émotions.

Finalement, tu peux garder en mémoire que toutes les réactions ont leur place dans la pratique de la pleine conscience et qu'il s'agit simplement d'en prendre conscience et de les observer, sans les juger.

Références

André, C. (2015). *Méditer, jour après jour.* Paris : L'iconoclaste.

Dobkin, P.L., Irving, J.A., & Amar, S. (2012). For whom may participation in a mindfulness-based stress reduction program be contraindicated?. *Mindfulness*, 3(1), 44-50.

Felver, J.C., Celis-de Hoyos, C.E., Tezanos, K., & Singh, N.N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34-45.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603.

LA PLEINE CONSCIENCE

Parfois, on appelle aussi la pleine conscience « présence attentive » ou « attention juste ». On peut choisir la formulation qu'on préfère, puisqu'elles ont toutes la même signification.

Pratiquer la pleine conscience, ça ne veut pas dire qu'il faut arrêter de penser. Les pensées ont tendance à tourbillonner rapidement dans la tête et c'est tout à fait humain. Le but de la pratique est plutôt de prendre le temps, de prendre du temps pour soi, pour se ramener dans le moment présent, ce qui peut avoir pour effet de ralentir le flot des pensées. Cet état d'observation et d'ancrage au moment présent vient généralement avec la pratique.

Pour mieux comprendre la pleine conscience, on peut la séparer en deux parties. Il y a ce qu'on appelle la pratique « formelle », qu'on relie souvent à la méditation ou aux exercices de respiration. Méditer, c'est s'arrêter un moment, pour diriger l'attention vers un élément précis qui a lieu dans l'instant présent. Ça peut être la respiration, puisqu'elle n'a d'autre choix que d'être dans le moment présent, comme ça peut être une pensée, un bruit, une sensation ou toute autre chose à laquelle on choisit de porter son attention. La pratique formelle semble plus officielle, plus structurée, mais s'intègre très facilement dans le quotidien. D'ailleurs, ce type de pratique peut parfois s'avérer plus simple pour débuter. On peut commencer à s'initier à la pleine conscience par une méditation effectuée dans la tranquillité, pour ensuite tenter d'effectuer des activités plus formelles avec les yeux ouverts, dans des conditions qui se rapprochent de ce qu'on vit au quotidien. Cet ordre d'activité n'est qu'une suggestion. On peut toujours expérimenter dans l'ordre qui nous plait. D'autre part, on peut explorer la pleine conscience en étant davantage « dans l'action », c'est-à-dire par des activités qui s'insèrent dans les actions quotidiennes, par exemple, en mangeant en pleine conscience ou en dessinant en pleine conscience. Dans ce guide, les deux types de pratique sont distincts pour faciliter la compréhension (la pratique « dans l'action » est présentée en 2e portion du guide, tandis que la pratique formelle figure à la 3e portion de celui-ci), mais souvent ceux-ci se chevauchent de façon à ce qu'une seule activité puisse faire partie des deux catégories. La pratique de la pleine conscience est remplie de zones grises. Peu d'éléments sont tranchés au couteau. C'est pourquoi il est essentiel de faire preuve de souplesse et d'expérimenter, sans juger et en tentant de critiquer le moins possible.

Ce qu'il faut également retenir, c'est que plus la pratique de la pleine conscience est régulière, plus les possibilités de constater les effets positifs augmentent. D'ailleurs, au fil de la pratique, la pleine conscience devient généralement plus facile, exactement de la même façon que lorsqu'on s'exerce pour un sport, pour le dessin ou pour les mathématiques. Au début, on ne se sent pas très bon et on se critique. On pense parfois qu'on n'y arrivera jamais. Puis, avec le temps, on réalise qu'on se sent de plus en plus à l'aise et que la pleine conscience devient comme une seconde nature.

UNE PAGE D'HISTOIRE…

Au 6e siècle avant J-C, Siddhartha Gautama, grand chef spirituel à l'origine de la religion bouddhiste, enseigne les principes de la pleine conscience à son entourage. En 1979, ses enseignements sont repris par un américain, professeur en médecine, du nom de Jon Kabat-Zinn qui, par le biais de son programme sur la réduction du stress, popularise la pleine conscience en Occident en la dépouillant de toute trace de religion.

La pratique de la pleine conscience, telle que présentée dans ce guide, n'est pas une expérience religieuse. Elle se réfère plutôt à l'observation du corps et des pensées pour arriver à se déposer dans le moment présent. C'est un cheminement qui est propre à chacun et qui peut davantage être considéré comme un état d'esprit que comme des étapes précises à appliquer.

Depuis son arrivée sur le territoire occidental, la pleine conscience fait l'objet de multiples études scientifiques qui en montrent les bienfaits. Actuellement, la pratique de la pleine conscience s'insère dans différents contextes tels que la psychologie, la médecine et l'éducation.

SUGGESTIONS, BIENFAITS ET FONCTIONS

La pleine conscience est la conscience sans jugement de chaque instant, que l'on cultive en prêtant attention. Elle peut être renforcée par la pratique. Cette pratique est parfois appelée méditation. (Kabat-Zinn, 2010)

La méditation de pleine conscience consiste à se focaliser sur l'instant présent, sur ses sensations internes et perceptions. (André, 2010)

Vivre en pleine conscience, c'est être là, présent, dans les bons comme dans les moins bons moments de notre existence. La pratique de la méditation consiste à prendre la décision, la très belle décision, de ne pas se fuir. (Bordeleau, 2016)

UN BRIN DE CURIOSITÉ ?

Suggestions de lecture pour aller plus loin

- Petit guide de la méditation pour ados — Amy Saltzman aux éditions DeBoeck
- Vivre en pleine conscience – Thich Nhât Hanh
- Méditer jour après jour — Christophe André

Selon une étude de Keng (2011)[3], la pleine conscience est un outil qui peut être intégré à toutes les situations, qui peut permettre de :

- améliorer la communication ;
- développer les sens ;
- gérer le stress et les émotions ;
- se calmer pour être mieux disposé à l'apprentissage ;
- entretenir des liens de qualité avec soi, avec les autres et avec l'environnement.

Il faut toutefois se rappeler que l'objectif de la pleine conscience réside dans le fait de prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de soi dans le moment présent. Il ne faut pas s'attendre à ressentir des bienfaits immédiatement après la pratique ou même chaque fois qu'on pratique. Parfois, il se peut qu'on ne sente rien du tout et c'est tout à fait correct comme ça.

[3] Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.

QUELQUES CONCEPTS...

LE PILOTE AUTOMATIQUE

Aujourd'hui, plusieurs mènent un train de vie effréné qui pousse à fonctionner régulièrement sur le pilote automatique. Concrètement, ce que ça signifie, c'est qu'on fonctionne tellement de manière machinale pour certaines situations familières, qu'il nous arrive de ne même plus y réfléchir. Par exemple, il peut nous arriver régulièrement d'effectuer le même trajet en voiture pour nous rendre quelque part. Parfois, on peut se rendre compte qu'on est déjà rendu à un endroit sans même avoir réalisé qu'on avait fait tout le chemin. Quand quelqu'un nous demande comment on va, on répond, souvent sans même y penser, qu'on va très bien. La pleine conscience nous amène à sortir du pilote automatique pour vivre l'instant présent.

MATIÈRE À RÉFLEXION

- Il m'arrive d'être surpris d'être déjà rendu quelque part lorsque j'effectue un trajet régulier.
- J'agis parfois de manière automatique, sans conscience de ce que je fais.
- Souvent, j'oublie le nom d'une personne que je rencontre immédiatement après qu'elle m'ait été présentée.

L'ESPRIT QUI ERRE (« MIND WANDERING »)

Le « Mind Wandering » ou « l'esprit qui erre » est un concept central dans le cheminement vers la pleine conscience.

Contrairement à toutes les autres espèces vivantes, l'être humain passe beaucoup de temps à réfléchir à autre chose que ce qui se passe immédiatement autour de lui. Il passe du temps à anticiper ce qui pourrait se produire dans le futur et à se remémorer ce qui a eu lieu dans le passé. Certaines études expliquent également qu'on passe environ 47 % du temps à penser à autre chose que ce qui se passe réellement dans le moment présent. Ces études proposent aussi que lorsque l'esprit erre, les pensées soient souvent moins positives que lorsqu'on est en pleine conscience. C'est pourquoi il peut être bénéfique, à certains moments, de prendre le temps de s'arrêter pour passer un moment en pleine conscience. Par contre, il ne faut pas penser qu'on cherche à éviter l'errance de l'esprit à tout moment. Ces petits moments peuvent permettre d'exprimer une grande créativité quand le moment est opportun. L'idée est plutôt d'utiliser la pleine conscience pour se connecter au moment présent et peut, pour certaines personnes, devenir un outil de gestion du stress et de positivisme.

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES...

Killingsworth et Gilbert (2010). A wandering mind is an unhappy mind. Science, 330 (6006), 932-932.

LES SENS

Les sens sont au cœur de la pleine conscience. Notre conscience de l'environnement passe avant tout par notre disposition à ressentir et percevoir les différents signaux émis par ce qui nous entoure et ce qui se produit à l'intérieur de nous. Nos sens nous permettent cette connexion qui existe entre nous et ce qui est extérieur à nous. Ils sont notre fenêtre sur le monde. Sans eux, on ne pourrait entrer en relation, se sentir confortable ou inconfortable, ou même être averti d'un danger. Au rythme où on vit actuellement, nos sens sont souvent surchargés et on passe à côté de moments, de pensées, de sensations et d'émotions qui pourraient être susceptibles de nous plonger dans un état de calme et de bien-être. En s'arrêtant pour écouter ou pour sentir, par exemple, on entre dans un état de pleine conscience.

Guide de présence à soi

PARTIE 2 A
Dans l'action

LA RESPIRATION CONSCIENTE

POURQUOI PRATIQUER ?

Prendre le temps d'être attentif à la respiration peut réduire le stress, tempérer les émotions et améliorer la concentration. La respiration occupe une place centrale dans la pratique de la pleine conscience. Elle représente un point d'ancrage, une façon simple de se ramener dans le moment présent. C'est pourquoi elle peut autant faire partie de la pratique formelle que de la pratique « dans l'action ». Quand on réalise que les pensées tourbillonnent, quand on ressent le besoin de se calmer ou tout simplement quand on pense que c'est un moment idéal pour le faire, on peut choisir de porter l'attention vers le rythme ou le mouvement des respirations. Le fait d'observer la respiration peut aussi donner des indices clairs sur ce qui se passe à l'intérieur de soi (les émotions, les sensations, etc.).

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES...

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858.

[Le fait de cibler son attention sur la respiration réduirait les émotions négatives et la présence de ruminations. La respiration aiderait également à répondre aux stimuli négatifs de manière plus posée et plus positive.]

ACTIVITÉS

RESPIRER

Pour pratiquer la respiration consciente, on déplace l'attention vers les inspirations et les expirations. Peu importe où on est installé, on peut y accorder une attention particulière. Qu'on soit assis sur le divan ou debout au milieu d'une foule, si on en ressent le besoin ou l'envie d'essayer, on déplace l'attention vers la respiration. On observe les sensations qui viennent avec le passage de l'air des narines jusqu'aux poumons et l'inverse. On porte une attention particulière à la cage thoracique et au ventre qui se gonflent et se baissent au rythme de la respiration. Si on le souhaite, on place une main sur la poitrine et une main sur le ventre pour mieux ressentir les mouvements du souffle.

Si c'est plus facile, on peut aussi suivre un compte de 4 pour l'inspiration et de 8 pour l'expiration. Pour se calmer dans un moment stressant, on peut débuter par une première respiration en inspirant profondément par le nez, en retenant la respiration pour 4 secondes et en expirant complètement par la bouche pour évacuer les tensions avant de reprendre un rythme normal de la respiration. L'activité peut être réalisée durant quelques minutes. Ce qui est intéressant avec cette activité, c'est qu'on peut la faire sans que personne ne s'en rende compte. La respiration est discrète, propre à soi et inévitablement dans le moment présent.

ATTENDRE EN LIGNE

On profite des moments d'attente pour se concentrer sur notre respiration. Régulièrement, on se retrouve pris dans une file d'attente. Que ce soit pour passer à la caisse dans un magasin, pour attendre de consulter un médecin ou pour parler à quelqu'un au téléphone dans une entreprise, on se retrouve dans un moment d'attente, et ces périodes, qu'elles soient de courte ou de très longue durée, nous rendent souvent impatients ou nous plongent dans un état d'ennui. Maintenant qu'on a fait un pas vers la pleine conscience, on peut changer notre perception de ces moments d'attente.

On en profite donc pour déplacer l'attention vers la respiration. En premier lieu, on l'observe, sans la critiquer. Est-elle rapide ou lente ? Profonde ou superficielle ? Soulève-t-elle mon ventre ou seulement ma cage thoracique ? On peut même laisser aller la pleine conscience jusqu'à observer quelle narine est dominante à cet instant précis. On pose un regard bienveillant, sans jugement sur notre respiration et on la laisse aller à son rythme.

Ensuite, on lui permet de circuler un peu plus en profondeur en allongeant les inspirations et les expirations et en laissant l'air remplir le ventre.

Donc, plutôt que de percevoir les moments d'attente comme une perte de temps, on se laisse transporter dans un état de calme et on prend soin de bien s'oxygéner.

POUR ALLER PLUS LOIN…

- Méditation sur la respiration consciente — Partie 3, page 26
- La Respirothèque (Plateforme Web qui propose des séances de respiration guidée pour se calmer.)

UN PEU DE SCIENCE…

- Les narines alternent leur dominance à tour de rôle pour mieux oxygéner l'hémisphère du cerveau qui leur est associé. La narine droite est reliée à l'hémisphère droit et la narine gauche… à l'hémisphère gauche. Le changement de narine dominante s'effectue environ chaque heure.
  D'après Science & Vie QR n° 16 « Nos cinq sens & leurs mystères »

L'ÉCOUTE EN PLEINE CONSCIENCE

POURQUOI PRATIQUER ?

Sans même s'en rendre compte, on fait souvent plusieurs choses en même temps. On regarde la télévision en mangeant, on écoute de la musique en répondant aux questions d'un devoir, on écrit un message texte au milieu d'une conversation avec quelqu'un d'autre.

Quand on écoute en pleine conscience, on guide l'attention vers un son en particulier ou vers les sensations qui viennent avec l'écoute d'une musique qu'on a choisie, et on s'arrête pour écouter. Écouter attentivement une musique ou les sons environnants permet éventuellement de devenir plus attentif et plus ouvert quand on écoute l'autre durant une conversation. On devient plus connecté à nos sens, ce qui permet d'être plus attentif à ce qui nous entoure.

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES...

Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation. Frank M. Diaz, Psychology of Music, Vol. 41, Issue 1, pp. 42 – 58, First Published September 27, 2011.

Anderson, W. T. (2016). Mindful music listening instruction increases listening sensitivity and enjoyment. *Update : Applications of Research in Music Education*, 34(3), 48-55.

[L'écoute de la musique en pleine conscience aurait tendance à augmenter la sensibilité et le plaisir ressenti à ce moment, ainsi que la capacité à porter l'attention sur un élément en particulier, sans distraction.]

MATIÈRE À RÉFLEXION

- Je porte souvent des écouteurs pour écouter de la musique.
- Quand je suis dans un endroit bruyant, j'ai parfois de la difficulté à me concentrer sur une conversation.
- Je sais différencier les sons qui me font du bien des sons qui ont un effet négatif sur moi.

ACTIVITÉS

LES SONS QUI NOUS ENTOURENT

Peu importe où on se trouve, on peut pratiquer cette activité. Qu'on soit dans une cafétéria bondée ou seul à la maison, une multitude de sons nous accompagnent. Certains sont très présents, d'autres sont à peine perceptibles.

On peut donc porter attention à tous les bruits qui surgissent autour de soi. On remarque les bruits ambiants, les bruits de notre respiration, les bruits lointains… Si les pensées partent dans tous les sens, c'est normal. Une fois qu'on l'a réalisé, on est déjà de retour en pleine conscience et on ramène l'attention vers le prochain bruit qu'on entend.

On effectue l'exercice en tentant de découvrir le plus de sons possibles et jusqu'à ce qu'on choisisse d'y mettre fin après avoir noté un dernier bruit. On ne catégorise pas les bruits de bons ou mauvais, on les observe tout simplement.

ÉCOUTER UNE CHANSON

On choisit une chanson qui nous plaît ou qu'on a envie de découvrir. On peut effectuer cet exercice de différentes façons, soit en tentant de découvrir tous les instruments qui se cachent derrière la musique, soit en essayant de bien écouter toutes les paroles, ou encore en dirigeant l'attention vers les émotions et les sensations présentes durant l'activité (frissons, cœur qui bat plus vite, sensations dans l'oreille, joie, tristesse, curiosité…).

On se laisse guider par la musique. Si on a envie de se mettre à bouger ou à danser au rythme de celle-ci, on peut le faire. On ne se juge pas et on ne critique pas la musique. On observe.

Une fois la chanson terminée, on prend un temps pour observer l'effet du silence sur nos pensées et nos sensations physiques après avoir été exposé à la musique. On peut effectuer l'exercice en écoutant la musique dans différents types d'écouteurs ou avec l'aide de différents systèmes audio pour comparer l'effet de la qualité sonore sur nos sensations.

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

POURQUOI PRATIQUER ?

Manger en pleine conscience, c'est prendre le temps de goûter, de découvrir les saveurs et de manger sans trop de distractions pour apprécier le contenu de son assiette et être attentif à ce qu'on mange.

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES...

Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. Complementary therapies in medicine, 18(6), 260-264.

[Le fait de manger en pleine conscience pourrait exercer une influence sur la gestion du poids, les comportements alimentaires, ainsi que le stress relatif à l'alimentation.]

MATIÈRE À RÉFLEXION

- Avant de commencer à manger, je prends le temps d'apprécier les odeurs et les couleurs de la nourriture.
- J'arrête de manger quand je me sens rempli, même si je mange quelque chose que j'aime vraiment.
- Je réalise quand les saveurs d'un aliment sont trop intenses (sucrées, salées ou autres).

Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association,* 109(8), 1439-1444.

ACTIVITÉ

L'activité peut être réalisée avec n'importe quel aliment qu'on apprécie manger ou tout simplement durant un repas. Ici, on propose de prendre du maïs soufflé, mais toutes les étapes de l'observation de l'aliment jusqu'à l'étape d'y goûter pourraient être effectuées avec n'importe quel aliment, à n'importe quel moment.

On prend un sac de maïs soufflé. On le place dans le micro-onde et on écoute attentivement les grains éclater. On place le maïs dans un bol et on sent l'odeur. On prend un grain et on porte attention à sa forme, différente de tous les autres grains. On observe sa texture, les endroits qui sont plus durs, les endroits qui sont plus lisses. On regarde sa couleur. Est-elle uniforme ? Certains endroits sont-ils plus jaunes, d'autres plus pâles ? On presse le grain entre nos doigts. Y a-t-il un bruit ?

À présent, on mange un grain.

A-t-on vraiment pris le temps d'y goûter ? On prend un second grain et on porte une attention particulière à son goût et à sa texture. Est-ce qu'on note quelque chose de différent ? Goûte-t-on davantage la saveur du maïs éclaté qu'à l'habitude ? Peut-être n'y a-t-il aucune différence non plus. On ne fait qu'observer.

Finalement, on peut refaire l'expérience avec un troisième grain et garder une attention active tout au long de notre dégustation, en s'attardant au rythme avec lequel on mange le contenu de notre bol, à notre respiration durant l'activité et à notre sentiment de satiété.

POUR ALLER PLUS LOIN…

Affiche « Manger en pleine conscience ».

MÉDIAS SOCIAUX EN PLEINE CONSCIENCE

POURQUOI PRATIQUER ?

L'utilisation des médias sociaux devient problématique au moment où les relations réelles sont affectées. Ils sont faciles d'accès et ils procurent souvent un effet de récompense et de reconnaissance quand une publication suscite des réactions, c'est pourquoi on peut facilement tomber dans un usage excessif de ces plateformes.

Le comportement en ligne diffère souvent du comportement qu'on adopterait dans une situation réelle. Il devient plus facile de réagir, d'exprimer son opinion ou de se confier sans filtre à un écran, que de s'exprimer à quelqu'un à voix haute.

La pleine conscience peut jouer un rôle bénéfique dans l'usage des médias sociaux. Pratiquer la pleine conscience n'implique pas de délaisser entièrement les réseaux sociaux pour passer la journée à méditer. Il s'agit plutôt de répondre de façon délibérée et de choisir des moments précis pour en faire usage, pour prendre conscience du comportement qu'on adopte virtuellement.

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES...

Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427-434.

[L'utilisation excessive des médias sociaux pourrait jouer un rôle dans l'épuisement émotionnel en raison d'une diminution de l'état de pleine conscience en lien avec cette utilisation.]

MATIÈRE À RÉFLEXION

- Il m'arrive de me rendre compte que je suis resté branché à Internet plus longtemps que je l'avais prévu.
- Mes proches se plaignent souvent du temps que je passe devant les écrans.
- Je crains que la vie sans les réseaux sociaux soit vide et ennuyante.

ACTIVITÉ

UTILISER LES MÉDIAS SOCIAUX EN PLEINE CONSCIENCE :

- On se questionne. Chaque fois qu'on intervient ou qu'on jette un coup d'œil sur les réseaux sociaux, on note si on le fait dans un but précis ou si on s'y rend machinalement parce qu'on s'ennuie ou par habitude.
- On note combien de fois par jour on se rend sur les réseaux sociaux (peu importe lequel). Personne d'autre ne le saura, on est honnête envers soi-même.
- Quand on s'apprête à publier quelque chose ou à répondre à un commentaire ou un événement, on s'arrête. On prend quelques minutes pour formuler ce qu'on souhaite publier. On se demande à quel point on serait à l'aise de dire cette phrase ou de montrer cette photo en public.

PUBLIER EN PLEINE CONSCIENCE :

Quand on s'apprête à publier quelque chose sur les réseaux sociaux, on suit l'acronyme suivant :

P - POSITIF

U - UTILE

B - BIENVEILLANT

L - LÉGITIME

I - INTÉRESSANT

E - EXACT

R - RÉFLÉCHI

En vérifiant que notre publication correspond à ces adjectifs, on s'assure de rendre publique une information ou un aspect de notre vie qu'on aura sélectionné en pleine conscience et qu'on peut assumer. On réduit ainsi la possibilité de blesser quelqu'un, de diffuser de fausses informations ou de regretter d'avoir publié quelque chose. On souhaite que notre publication soit positive pour que le contenu soit constructif et agréable à lire. On veut aussi qu'elle soit intéressante et utile pour qu'elle soit porteuse de sens et que les lecteurs en retirent quelque chose d'instructif. On porte attention au fait qu'elle soit bienveillante, légitime et réfléchie de façon à ce qu'elle reflète nos valeurs et notre pensée, tout en respectant autrui et en s'exprimant avec bonté et politesse. Finalement, on s'assure que l'information que l'on transmet est exacte. On fait preuve de rigueur dans nos recherches, on cesse de croire tout ce qu'on lit et on ne part pas de fausses rumeurs.

MARCHER EN PLEINE CONSCIENCE

Tous les pas devraient être source de plaisir – Thich Nhat Hanh

POURQUOI PRATIQUER ?

Régulièrement, quand on se déplace, on fonctionne sur le pilote automatique. On se rend directement à l'endroit visé. On oublie même souvent de prendre conscience des individus qui circulent autour de nous, des sons et des situations qui ont lieu à cet instant précis. Marcher en pleine conscience permet de sortir du pilote automatique. La marche consciente peut se rapprocher d'une forme de méditation.

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES…

Teut, M., Roesner, E. J., Ortiz, M., Reese, F., Binting, S., Roll, S., … & Brinkhaus, B. (2013). Mindful walking in psychologically distressed individuals: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.

[La pratique de la marche en pleine conscience pourrait jouer un rôle dans la réduction des symptômes de stress et dans l'amélioration de la qualité de vie.]

MATIÈRE À RÉFLEXION

- J'ai tendance à marcher rapidement quand je me déplace.
- Il m'arrive de ne croiser le regard de personne quand je me déplace.
- Quand je marche, je pense à une multitude de choses à la fois et il m'arrive de ne pas me rendre compte de mes sensations.

ACTIVITÉ

Quand on se déplace d'un endroit à un autre dans la journée, on observe ce qui se passe autour de nous, on écoute les bruits, on sent les odeurs et on sort du pilote automatique. On peut même s'arrêter un court instant pour ressentir ce qui se passe dans l'environnement. Comment se sent-on ? À quelle vitesse les gens circulent-ils ? On observe simplement, sans juger. On amène l'attention vers la respiration. On peut aussi faire quelques pas en portant une attention particulière aux sensations engendrées par la marche. Comment ressent-on le contact du sol sous les pieds ? Est-ce que je marche plus sur le talon ou sur les orteils ? Est-ce que mes bras se balancent de chaque côté de mon corps de façon égale ? Est-ce que mon visage est crispé ou détendu ? Ce sont quelques exemples de questions qu'on peut se poser lorsqu'on se déplace d'une place à une autre. On tente de le faire en pleine conscience, simplement en observant ses sensations. Si l'espace et le temps le permettent, on peut aussi tenter l'exercice en enlevant ses chaussures pour percevoir la différence du contact avec le sol. On peut aussi oser quelques pas de course pour l'expérience.

POUR ALLER PLUS LOIN…

Méditation marchée – Jon Kabat-Zinn (Bernard Giraudeau), 10 minutes.
https://www.youtube.com/watch?v=05IfqNhMJb4

LE DESSIN EN PLEINE CONSCIENCE

POURQUOI PRATIQUER ?

Non seulement on fait appel aux sens en dessinant, mais on apprend également à suivre son intuition et à se faire confiance. Peu importe les formes que l'on trace ou les couleurs que l'on utilise, il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Le dessin reflète ce qui se passe à l'intérieur de soi. Si, par exemple, on dessine en suivant les indications données par un enseignant, pour une même indication, on tracera une forme différente ou l'on choisira une autre couleur selon l'état intérieur dans lequel on se trouve (Weiner, Teaching Mindfulness skills to kids and teens, p.320)

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES...

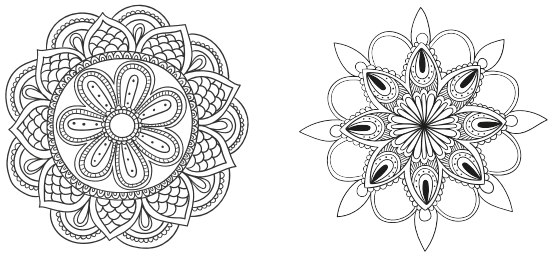
Art-thérapie, yoga du rire et pleine conscience : pour un projet d'intervention de groupe visant l'expression et la connaissance de soi, et favorisant le bien-être (2016) — Anne-Catherine Faucher, Université Concordia.

[La pratique de toutes les formes d'art facilite la pleine conscience puisqu'elle engendre une immersion complète dans le moment présent. La pleine conscience et la thérapie par l'art ont en commun d'accorder autant d'importance au processus qu'au résultat, et ce, sans y attacher de jugement.]

ACTIVITÉ

On sort du papier et des crayons et on dessine. On porte attention aux couleurs, aux traits de crayons, à la texture du papier, aux formes et au son que fait le crayon qui glisse sur le papier. Si on en a envie, on expose notre œuvre et on l'observe en détail de temps en temps, sans la critiquer, pour revenir dans le moment présent.

On peut également effectuer cette activité en coloriant un mandala. Les mandalas sont des dessins généralement circulaires qui servent de support à la méditation. Le mandala devient une sorte de canal pour la pleine conscience dans lequel on permet aux pensées de se déposer. De la même manière que pour un dessin traditionnel, on porte attention aux couleurs, aux traits de crayons, à la texture du papier, aux formes, etc.



À travers cette activité, ce qui est le plus important, c'est de demeurer dans l'observation de l'œuvre et de ne pas la critiquer. Qualifier le dessin de beau ou de moins beau ne servirait à rien puisqu'il n'est qu'un vecteur qui sert à se connecter au moment présent.

L'ÉCRITURE EN PLEINE CONSCIENCE

POURQUOI PRATIQUER ?

Il peut nous arriver de faire face à des situations stressantes ou désagréables et on peut parfois éprouver de la difficulté à exposer ses émotions par rapport à celles-ci. L'écriture peut donc devenir un moyen d'expression en pleine conscience par lequel on jette sur papier ce que l'on ressent, que ce soit bon ou moins bon. Exprimer ses émotions de cette façon permet d'en prendre conscience, de les comprendre et de mieux y répondre par la suite, plutôt que de les faire tourner dans tous les sens dans sa tête. Le simple fait de décrire une situation avec des mots peut parfois permettre de dédramatiser et de s'endormir plus facilement sans y penser.

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES…

Pennebaker, J.W., Kiecolt-Glaser, J., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.

[Les participants ayant écrit à propos d'une expérience difficile durant quatre jours consécutifs ont rapporté ressentir un plus grand sentiment de bonheur en comparaison avec les participants ayant simplement écrit à propos de sujets superficiels et ont présenté les caractéristiques d'un système immunitaire plus efficace par la suite.]

ACTIVITÉ

Dans un endroit tranquille, on s'installe confortablement avec du papier et un crayon. On prend le temps de coucher sur papier tout ce qu'on ressent par rapport à une situation difficile qu'on a traversée récemment ou par rapport à une situation qui nous préoccupe depuis un certain moment. On écrit sans s'arrêter durant 5 à 10 minutes consécutives, un peu plus, si on en ressent le besoin. Voici quelques trucs qui peuvent être utiles durant cet exercice :

- On écrit seulement pour soi.
- On ne se soucie pas de ce qu'une personne concernée par la situation pourrait penser de ce qu'on écrit à son sujet parce qu'on ne lui montrera pas le texte.
- On décrit en détail la situation.
- On n'hésite pas à décrire clairement ses émotions, même si on les juge moins bonnes.
- On ne se soucie pas de sa formulation, de ses fautes d'orthographe ou de sa maîtrise de la langue. On écrit ce qu'on ressent, simplement.
- On ne se juge pas.

POUR ALLER PLUS LOIN…

Si on souhaite faire progresser l'activité un peu plus, après avoir terminé d'écrire sur la situation qui nous a affectés, on tente de la décrire de nouveau, mais cette fois comme si on était du point de vue de l'autre personne concernée, sans juger.

L'ÉCOUTE BIENVEILLANTE

POURQUOI PRATIQUER ?

Écouter l'autre en pleine conscience peut favoriser une communication efficace, une relation de confiance et un renforcement des liens que l'on entretient. Le fait d'écouter l'autre et de participer à une conversation en demeurant dans le moment présent réduit les risques de malentendus ou de conflits. Il n'est pas nécessaire d'être en accord avec le point de vue de l'autre. Il s'agit plutôt de ne pas le juger et d'y prêter attention.

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES...

Weger, H., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening*, 28(1), 13-31.

Ucok, O. (2006). Transparency, communication and mindfulness. *Journal of Management Development*, 25 (10), 1024-1028.

[L'écoute bienveillante permettrait à l'interlocuteur de se sentir mieux compris et mieux soutenu par celui qui la pratique, en comparaison avec le fait de recevoir des conseils.]

MATIÈRE À RÉFLEXION

- Je laisse mon interlocuteur terminer ses phrases, sans tenter de lui donner mon opinion chaque fois.
- Je peux poser des questions lorsque j'entretiens une conversation avec quelqu'un.
- Je tente de me mettre à la place de l'autre quand il me décrit ce qu'il ressent.

ACTIVITÉ

Quand on entretient une conversation avec quelqu'un, on peut observer si on met en place certains des éléments suivants relatifs à notre présence :

- On essaie de porter attention à notre interlocuteur plutôt qu'à notre téléphone, par exemple.
- On peut reformuler. Dans nos mots, on mentionne ce qu'on a compris. La reformulation amène l'autre à savoir qu'on est intéressé par la conversation.
- On peut essayer de se mettre à la place de l'autre avant de répondre. De cette façon, on établit un climat de confiance et on fait en sorte que notre interlocuteur ne se sente pas jugé.

- On peut poser des questions ouvertes. Les questions ouvertes débutent par des interrogations telles que « pourquoi », « comment », « qu'est-ce que » et ne se répondent donc pas par « oui » ou « non ».
- On peut observer nos sensations physiques et nos émotions. On observe si on ressent le besoin d'interrompre ou de donner notre opinion. On note si on se sent touché par les paroles de l'autre.

POUR ALLER PLUS LOIN…

Greater good in action – Active Listening
https://ggia.berkeley.edu/practice/active_listening

JE LANCE UN DÉFI…

Je demande à un membre de ma famille de s'installer avec moi pour entretenir une conversation.
À tour de rôle, on décrit la journée qui vient de se passer à l'autre durant deux minutes, sans s'interrompre. Si mon interlocuteur a terminé, je laisse le temps s'écouler, sans parler et mon interlocuteur fait la même chose. On discute ensuite de notre impression par rapport à la discussion.

LA MÉTÉO INTÉRIEURE

POURQUOI PRATIQUER ?

Les émotions peuvent facilement être associées à la métaphore de la météo. Comme elle, les émotions peuvent varier fréquemment au cours d'une seule journée. Parfois, il peut même arriver qu'il pleuve en même temps que le soleil brille. De la même façon, on peut ressentir deux émotions à la fois, comme la tristesse et la colère, par exemple.

Prendre le temps de valider sa météo intérieure, c'est sonder son état intérieur dans le moment présent. On ne s'accroche pas à cette météo. On valide et on apprend à vivre avec ce qui se passe à l'intérieur de soi. On peut le partager ou non, mais le simple fait d'en être conscient peut tempérer les réactions et améliorer notre connaissance de soi.

MATIÈRE À RÉFLEXION

- Il m'arrive de vivre des émotions particulières et de le réaliser seulement quelque temps plus tard.
- J'ai de la difficulté à mettre des mots sur la façon dont je me sens dans le moment présent.
- Je ne comprends pas toujours pourquoi je pleure.
- Quand quelque chose me dérange, je ne le fais pas toujours savoir au bon moment.
- Lorsque je vis une émotion forte, je ne prends pas toujours conscience des sensations physiques que je ressens.

ACTIVITÉ

Quand on se sent dérangé par les paroles de quelqu'un, qu'on s'apprête à effectuer un examen important, qu'on se sent moins bien déjà en se levant le matin, ou dans toute autre situation, on s'arrête quelques instants pour porter attention à ce qui a lieu à l'intérieur de soi. On commence d'abord par se questionner. Comment je me sens aujourd'hui ? Quelle émotion se présente ? Physiquement, comment s'exprime-t-elle ? Est-ce que mes pensées vivent une journée calme et ensoleillée ou traversent-elles une tempête ? Peu importe la réponse, on note comment on se sent, on ne se juge pas et on respire.

On peut également, si on le souhaite, faire part de ces observations à notre entourage qui, avec cette information, sera peut-être mieux en mesure d'interagir avec nous, mais bien sûr, on n'est pas obligé de le faire. Si quelque chose nous dérange ou bouscule nos émotions durant la journée, on prend le temps de respirer avant de répondre.

JE LANCE UN DÉFI…

Je propose à ma famille de créer un tableau de la météo intérieure avec différents dessins qui représentent les humeurs ou les émotions. Sur le tableau, chaque membre pourra y placer le dessin de sa météo intérieure quotidienne à côté de son nom.

POUR ALLER PLUS LOIN…

Et tout le monde s'en fout : Les émotions
https://www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWLk

LA COMPASSION

DÉFINITION

Selon Satish Kumar, activiste et promoteur de la simplicité volontaire, la compassion s'exprime selon trois axes. Il y a la compassion pour soi-même, la compassion pour les autres et la compassion pour la nature. La compassion est un acte d'amour. Ce n'est pas qu'un sentiment, c'est une prise de décision, une mise en action sincère, qui vise à réduire la souffrance.

POURQUOI PRATIQUER ?

En faisant preuve de compassion, on ne peut être ailleurs que dans le moment présent. C'est pourquoi la compassion est une thématique importante de la pleine conscience. Bien que ce soit parfois émotionnellement exigeant et difficile à cultiver, la compassion renforce les liens et est essentielle pour une société saine et équitable. Selon certaines études scientifiques, elle entraînerait également de nombreux bienfaits pour la santé (voir rubrique « Les évidences scientifiques »).

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES…

Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological psychology*, 85(3), 432-436.

Shonin, E., Van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2015). Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: a systematic review. Mindfulness, 6(5), 1161-1180.

[Cultiver la compassion aurait des effets importants sur la pensée positive, la réduction du stress et les relations interpersonnelles.]

ACTIVITÉ

Ces propositions sont inspirées du texte *Le souffle de compassion* (Yeshe, 2018). On peut s'arrêter un instant pour réfléchir à chacune d'entre elles et tenter d'en mettre quelques-unes en place lorsque l'occasion se présente.

- Regarde chaque être vivant (humain, animaux, nature) avec respect et égalité.
- Prends conscience que personne ne survivrait sans la bonté et la générosité des autres, en commençant par le fait que tes parents ont pris, ou prennent encore, soin de toi chaque jour.
- Répand la bonté et la bienveillance, en portant attention aux autres et à la nature.
- Fais preuve d'ouverture. Prends conscience du fait que tes parents et tes grands-parents, par exemple, ont vécu avant toi et qu'ils peuvent t'apprendre beaucoup. Prends aussi soin des enfants en sachant qu'ils peuvent t'en apprendre tout autant.
- Aide les autres et accepte leur aide en retour.
- Tout le monde mérite ta compassion, sans discrimination. Laisse de côté tes préjugés et la notion d'ami ou d'ennemi.
- Réjouis-toi pour les autres, pour leur bonheur et leurs bons coups.

POUR ALLER PLUS LOIN…

- Daniel Goleman et la compassion https://www.ted.com/talks/daniel_goleman_on_compassion?language=fr#t-777632
- Livres et films qui cultivent la compassion (page 36-37)

LA GRATITUDE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La gratitude peut être exprimée autant pour les petits détails que pour les grandes choses de la vie. Faire preuve de gratitude, c'est être reconnaissant, savoir apprécier ce que l'on a et ce que l'on vit.

POURQUOI PRATIQUER ?

La gratitude permet d'entretenir des relations plus satisfaisantes et profondes avec les autres. Souvent, on demeure absorbé dans ses pensées ou préoccupé par autre chose que le moment présent. La gratitude est donc liée à la pleine conscience, par le fait qu'elle incite à se déposer dans le moment présent. La cultiver réveille l'intuition et amplifie la satisfaction envers la vie en brisant cette routine qui rend aveugle aux détails du quotidien.

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES…

https://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/5Watkins-GratitudeHappiness.pdf — Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being, Watkins, 2003.

[Cultiver la gratitude augmenterait significativement les émotions positives.]

MATIÈRE À RÉFLEXION

- Je suis reconnaissant quand je pense à ma santé.
- Je prends conscience des belles choses et des belles opportunités qui se présentent à moi.
- Je suis satisfait de ce que j'ai, même si je n'ai pas tout ce que je souhaite.

ACTIVITÉS

COMMENT DIRE « JE T'AIME » !

On tente d'être précis dans nos formulations. Par exemple, plutôt que de dire : « Je t'aime parce que tu es merveilleux », on précise notre pensée en affirmant : « Je t'aime pour tous les repas que tu m'as préparés chaque fois que j'avais faim ». Expliquer précisément à un ami ou un membre de la famille pourquoi on l'aime et pourquoi on tient à le remercier, avec authenticité et sincérité, peut renforcer les relations et améliorer la communication.

JOURNAL DE GRATITUDE

Exprimer sa gratitude à l'écrit peut, pour certains, s'avérer plus simple que de l'exprimer à haute voix. Avec le journal de gratitude, on écrit trois choses pour lesquelles on a été reconnaissant durant la journée. On remplit le journal avant d'aller au lit. De cette façon, on s'endort sur une note positive. Avec le temps, on réalise peut-être qu'il est de plus en plus facile d'effectuer l'exercice parce qu'on devient plus ouvert aux petits détails positifs du quotidien.

POUR ALLER PLUS LOIN…

- Le pouvoir de la gratitude, Florence Servan-Schreiber. https://www.youtube.com/watch?v=nZUfJpVxUNI
- 3 kifs par jour — Florence Servan-Schreiber

JE LANCE UN DÉFI…

Au souper, j'invite ma famille, si elle le souhaite, à exprimer précisément sa gratitude envers quelqu'un ou quelque chose. J'observe les réactions et je questionne mes proches sur leurs émotions à la suite de l'activité.

L'EFFET WOW *« Awe effect »*

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'effet Wow, c'est l'émerveillement, l'effet de grandeur qu'on ressent quand on remet en perspective la place que l'on occupe dans le monde par rapport à quelque chose ou à quelqu'un de spectaculaire.

POURQUOI PRATIQUER ?

S'exposer à l'effet Wow remet en perspective les préoccupations et les questionnements qui font partie du quotidien. Quand on se trouve face à quelque chose d'immensément grand ou d'héroïque, on dédramatise les petites angoisses. L'effet Wow engendre une impression de grandeur et un flot d'émotions positives qui stimulent la créativité et le désir de relever des défis. Il augmente le désir de s'engager ou d'explorer ce qui nous entoure et renforce les liens entre les individus.

LES ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES…

Rudd, M., Vohs, K.D., and Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision-making, and enhances well-being. *Psychological Science*, 23 (10), 1130-1136.

[L'effet Wow atténue l'idée que le temps est compté. Il fait donc en sorte que les individus qui le cultivent sont plus généreux de leur temps. Il renforce la satisfaction face à la vie et plonge ceux qui le pratiquent dans le moment présent.]

MATIÈRE À RÉFLEXION

- Je suis en quête d'expériences imprévisibles qui me sortent de ma zone de confort et qui mettent au défi ma compréhension du monde et mes attentes envers celui-ci.
- Je me laisse surprendre et émouvoir par les choses que je vois, les gens que je côtoie et les expériences que je vis.
- Je peux aisément penser à quelqu'un qui m'impressionne et m'inspire.

ACTIVITÉ

On s'expose à une expérience visuelle, par exemple une vidéo de paysages grandioses, pour comprendre ce que la nature nous offre chaque jour et pour observer le potentiel de l'humanité. On assiste à une exposition dans un musée, à un spectacle de cirque ou à toute autre activité qui soulève un effet d'émerveillement et on prend conscience des émotions et des sensations qui surgissent durant l'activité. Ex : https://ggia.berkeley.edu/practice/awe_video#data-tab-how

POUR ALLER PLUS LOIN…

The positive effect of positive emotions, Jennifer Stellar https://www.youtube.com/watch?v=PU0QOKIPU9o
Real life heroes https://www.youtube.com/watch?v=tYvKD8Sq2AE

JE LANCE UN DÉFI…

Je propose à ma famille d'écouter un film ou le vidéoclip d'une chanson qui cultive l'effet Wow (voir l'annexe à la fin du guide). Après, je questionne les membres de ma famille sur ce qui les a inspirés et ce qu'ils ont ressenti.

Guide de présence à soi

PARTIE 2 B

Le mouvement en pleine conscience

Pourquoi pratiquer ?

Le mouvement en pleine conscience est à mi-chemin entre la pratique formelle et la pratique « dans l'action ». La pratique de ce type d'activités peut, dans certains cas, permettre d'améliorer le lien entre le corps et les pensées. Souvent, en bougeant, il devient plus évident de porter une attention particulière aux sensations qui se produisent dans le corps. On bouge souvent de manière très machinale, alors que le mouvement peut devenir un bon outil pour s'ancrer au moment présent en se concentrant sur les sensations, la respiration et la position du corps dans l'espace entre autres. Le corps, lui, par ses sensations et sa présence, se trouve toujours dans le moment présent. C'est pourquoi il peut aider à ramener les pensées vers la pleine conscience.

MATIÈRE À RÉFLEXION

- Quand je bouge, je prends conscience des sensations dans mon corps.
- Même si je fais un effort physique, je prends le temps de respirer.
- Je suis à l'écoute de mes limites quand je bouge.

ACTIVITÉ

LA BALLE

On prend une balle qui a environ la grosseur d'une balle de tennis et suffisamment dure pour supporter un peu de pression. On peut se placer debout ou assis sur une chaise et déposer un pied sur la balle. On peut ensuite appuyer légèrement le pied sur la balle en faisant des mouvements circulaires et des mouvements vers l'avant et vers l'arrière, de façon à ce que la balle roule sous le pied en faisant une sorte de massage. On prend bien soin de rouler sous les orteils, sous le talon et dans l'arche du pied, durant une ou deux minutes. On s'arrête et on dépose le pied au sol. Pendant un instant, on observe la sensation sous le pied. Est-ce qu'il y a des picotements ? Est-ce que la température de ce pied semble différente de l'autre ? Est-ce que le pied que je viens de masser est différent de l'autre par rapport aux sensations ou pas du tout ? Il se peut que l'on ne ressente rien de différent et c'est tout à fait normal aussi. On reprend l'exercice avec l'autre pied et on prend le temps d'observer les sensations.

Si on veut expérimenter un peu plus le mouvement en pleine conscience, on peut également tenter d'amener son attention vers le mouvement du pied et les sensations durant le mouvement.

On peut ensuite faire progresser l'activité en roulant la balle entre les deux mains.

Du même coup, cet exercice permet de pratiquer la pleine conscience et peut-être de défaire certaines tensions musculaires.

Guide de présence à soi

PARTIE 3

Activités formelles

Qu'est-ce que c'est ?

La pratique formelle de la pleine conscience est souvent associée à la méditation. Quand on médite, on s'installe dans un endroit tranquille et on s'arrête quelques instants pour respirer, se calmer, permettre aux pensées de se déposer et déplacer son attention vers une thématique particulière ou tout simplement vers ce qui se passe dans le moment présent. Par conséquent, toutes les activités proposées dans la section précédente du guide peuvent être effectuées de manière plus formelle, dans cette sorte d'état méditatif. La pratique formelle, c'est aussi les exercices de respiration, le balayage corporel et le mouvement en pleine conscience.

Les méditations qui sont proposées dans cette section sont de courtes méditations guidées, d'une durée moyenne de 5 à 10 minutes. Pour certains, il peut être plus facile de débuter avec une voix ou un texte qui dirige l'attention, tandis que d'autres peuvent préférer diriger eux-mêmes leur attention vers quelque chose de particulier ou méditer dans le silence. Ce qui fait en sorte qu'on apprécie ou non une méditation enregistrée relève de facteurs très personnels (le rythme, la voix, le choix des mots, etc.). Il existe une foule de méditations accessibles, donc si celles qui sont proposées ici ne conviennent pas, sens-toi bien libre d'en expérimenter d'autres.

On pense souvent à tort qu'on n'effectue pas correctement la méditation si nos pensées dévient durant l'activité. Au contraire, il est tout à fait normal que les pensées se dispersent. Plus on devient familier avec la pratique, plus les possibilités de réaliser rapidement que notre esprit a dévié augmentent. À partir de ce moment, on est déjà de retour sur le chemin de la pleine conscience.

5 CONSEILS POUR MÉDITER :

- La méditation ne demande pas de matériel. Il faut simplement être confortable.
- Pour commencer, il est souvent plus facile de méditer dans un endroit calme où on ne sera pas dérangé.
- On essaie de ressentir plutôt que de réfléchir durant la méditation.
- La progression vient avec la pratique, même si certains jours, on trouve plus difficile de l'appliquer.
- On ne s'attend à rien. Parfois, on sera calme, parfois moins, mais l'expérience sera toujours utile.

1. RESPIRATION

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

Installe-toi dans la position qui te semble la plus confortable.

Tu peux t'asseoir sur une chaise ou au sol, ou même t'étendre quelque part si c'est possible pour toi.

Au cours de la méditation, si tu sens que tu commences à t'endormir, reprends tout simplement une position plus active ou ouvre les yeux s'ils étaient fermés.

Amène maintenant ton attention sur ta respiration.

Respire naturellement, sans forcer ou essayer de changer quoi que ce soit.

Observe le mouvement qui est créé par l'air qui entre et l'air qui sort de ton corps.

Observe si ton ventre et ta poitrine se soulèvent lorsque tu inspires.

À présent, tu peux déplacer ton attention vers ton ventre et ta poitrine qui redescendent lorsque tu expires.

Prends le temps d'observer quelques-unes de tes inspirations et quelques-unes de tes expirations.

Si ça fonctionne pour toi en ce moment, tu peux essayer d'allonger tes inspirations d'une ou deux secondes et de faire la même chose pour tes expirations, pour peut-être amener un peu plus de calme et un peu plus de profondeur à ta respiration.

Maintenant, tu es invité à retourner au rythme naturel de ta respiration.

Tu peux prendre tout le temps qu'il te faut pour inspirer et pour expirer, sans effort supplémentaire.

Si tes pensées ont dévié, ramène-les simplement vers ta prochaine inspiration.

Donne-toi le temps de compléter deux ou trois autres respirations calmes et profondes.

Tu peux maintenant ouvrir les yeux et reprendre contact avec ce qui t'entoure.

Si cet état de calme a réussi à prendre place à l'intérieur de toi, essaie de le conserver le plus longtemps possible, en te reliant à ta respiration au besoin.

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

2. BALAYAGE CORPOREL

PRÉAMBULE

L'intention derrière cet exercice n'est pas de se sentir différent, détendu ou calme ; la détente peut survenir, mais peut-être qu'elle ne surviendra pas. L'intention est de prendre conscience, du mieux que nous le pouvons, de toutes les sensations que nous détectons quand nous déplaçons notre attention sur chaque partie du corps.

Au cours de cet exercice, il est possible que la position devienne inconfortable. Si ça arrive, prends le temps d'observer les sensations associées à cet inconfort et n'hésite pas à changer de position au besoin. À certains moments, l'attention pourrait s'égarer dans les pensées et c'est tout à fait normal. Si ça se produit, tu peux ramener lentement ton attention vers la respiration et ensuite vers le corps.

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

Installe-toi confortablement sur une chaise ou couché au sol si c'est possible. Si tu le souhaites, tu peux fermer les yeux. Je t'invite à faire ce balayage corporel en déplaçant simplement l'attention d'une partie du corps à l'autre et en observant les sensations qui sont présentes ou non, pour toi, en ce moment.

En déplaçant l'attention vers la respiration, sans la forcer ou essayer de la changer, je t'invite à explorer les sensations éventuelles de ta respiration à l'intérieur de ton corps ; dans ta gorge, ta cage thoracique ou dans ton ventre.

Je t'invite maintenant à déplacer ton attention vers tes pieds, à porter une attention particulière à leur position, à leur température ou à leurs contacts avec le sol. Il est possible que tu ressentes la pression de tes chaussures ou tes bas sur tes pieds, mais peut-être aussi qu'aucune sensation n'est présente pour toi en ce moment, et c'est bien comme ça.

Tu peux maintenant amener ton attention vers tes jambes, la peau qui les recouvre, les muscles ou les os qui les composent. Il est possible que tu ressentes le poids de tes jambes ou pas.

Maintenant, tu peux porter une attention à ton bassin, ton ventre et au bas de ton dos. Observe leur position, les contacts que ces parties de ton corps ont avec le sol, la chaise ou tes vêtements. Peut-être que tu ressens aussi les mouvements créés par ta respiration. Si tes pensées s'égarent, je t'invite à en prendre conscience et à les ramener lentement vers ta respiration puis vers ton corps.

Je t'invite à déplacer doucement ton attention vers la partie supérieure de ton tronc, ta cage thoracique et le haut de ton dos. Essaie d'observer si des sensations particulières sont présentes. La température, le mouvement ou bien les contacts de ces parties de ton corps avec tes vêtements.

Lors d'une prochaine inspiration, tu peux amener ta conscience vers tes épaules, tes bras et doucement vers tes mains. Tu peux peut-être sentir que tes mains sont sèches, ou au contraire, qu'elles sont moites, froides ou chaudes. Il est aussi possible que tu ne ressentes rien de particulier.

Je t'invite à déplacer ton attention vers ta tête et ton visage, en essayant d'observer si des sensations particulières sont présentes. Ton visage est peut-être détendu ou crispé, ou aucune sensation particulière n'est présente.

Après avoir balayé le corps entier de cette façon, passe quelques instants à prendre conscience de la sensation de ton corps comme un tout, et de la respiration qui circule à l'intérieur et à l'extérieur de ton corps.

Si tu le souhaites, tu peux maintenant prendre le temps de réactiver ton corps en t'étirant doucement, en bâillant si tu en ressens le besoin, et reprendre contact avec ton environnement en ouvrant les yeux et/ou en regardant autour de toi.

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

3. MÉDITATION DE LA MONTAGNE

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

Pour cette méditation de la montagne, installe-toi dans une position confortable.

Si tu le souhaites, ferme les yeux et observe simplement ta respiration sans tenter de la changer. Observe le mouvement de l'air qui passe dans ton corps au fil de tes inspirations et de tes expirations.

À présent, imagine-toi une belle montagne, une montagne que tu aimes visiter ou qui est simplement le fruit de ton imagination.

Concentre-toi sur l'image de cette montagne en imaginant sa forme, son sommet, sa nature et ses couleurs. Laisse l'image de la montagne devenir de plus en plus claire dans ta tête.

Peu importe son apparence, laisse simplement la montagne se préciser. Observe-la en détail.

Regarde l'immobilité de la montagne. Regarde comme elle est solide et magnifique, de loin, comme de proche. Cette montagne incarne la force et la confiance.

Quand tu te sentiras prêt, imagine que cette montagne, c'est toi. La montagne et ton corps, immobiles tous les deux, ne forment qu'un. Essaie de ressentir l'ancrage de cette montagne. Sens sa force et sa solidité qui deviennent les tiennes peu à peu, même si tu demeures assis ici.

Comme la montagne, tu deviens inébranlable.

Tu observes, dans le calme, les changements de ton environnement, les mouvements du soleil, les saisons qui passent et, comme la montagne, tu restes là.

Elle accueille la chaleur du soleil et regarde les mouvements des nuages, mais elle reste là, immobile. Elle est témoin de tous ces changements.

La montagne reçoit les visiteurs et les écoute s'émerveiller devant sa beauté ou se plaindre du mauvais temps.

Mais rien n'affecte la montagne. Elle demeure toujours profondément elle-même.

La solidité et la beauté de la montagne ne changent jamais, que les gens le voient ou non, qu'ils y portent attention ou non, que les nuages l'entourent ou non.

La nuit ou le jour, sous la neige ou au soleil plombant, seule ou peuplée de visiteurs, la montagne demeure elle-même, solide et immobile.

Il arrive que la montagne se trouve face à de grandes tempêtes ou de violents orages. Peu importe. Elle est toujours présente et passe à travers chaque épreuve, étrangère au temps qu'il fait.

De la même façon, essaie de ressentir dans ton corps la force et la solidité de la montagne.

Sois témoin des changements de ton environnement, de tes moments de lumière comme de tes tempêtes.

Accueille cette force pour lui permettre d'être à l'intérieur de toi.

Si tu le souhaites, tu peux maintenant prendre le temps de réactiver ton corps en t'étirant doucement, en bâillant si tu en as besoin, et reprendre contact avec ton environnement en ouvrant doucement les yeux.

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

4. MÉDITATION SUR LA GESTION DU STRESS

Le stress est une réponse normale qui vient souvent avec la peur de l'inconnu ou la perception d'une perte de contrôle. Il fait battre notre cœur plus vite, il accélère nos respirations et il nous donne parfois des sueurs. Il amène également des effets sur nos pensées. Il les fait tourbillonner et met parfois l'accent sur une pensée en particulier, ce qui peut avoir pour conséquence de l'amplifier.

La méditation qui suit a pour but de t'aider à comprendre les sensations et les émotions qui surgissent lors d'une situation difficile ou d'un événement stressant. Elle t'aidera peut-être à en prendre conscience et à les laisser aller, sans t'y accrocher et sans les juger.

Le stress n'est pas nécessairement négatif. Dans bien des cas, il est utile pour performer ou réagir rapidement. Pour cette méditation, il s'agit simplement de le laisser aller, sans s'y accrocher, pour pouvoir trouver un peu de calme.

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

Installe-toi confortablement dans la position qui te convient le mieux à cet instant.

Sois bien conscient qu'il est normal que cette méditation ne fonctionne pas de la même façon tous les jours ni pour toutes les situations. L'important, c'est d'accorder ton attention à tes sensations et à ce qui se passe à l'intérieur de toi, pour essayer de lâcher prise sur ces sensations et laisser le calme entrer en toi.

Avant de commencer, observe si certaines sensations physiques se présentent dans ton corps. Peut-être tes épaules sont-elles tendues ? Peut-être tes sourcils sont-ils froncés ? Peut-être ta respiration est-elle plus courte qu'à l'habitude. Il est possible aussi que tu ne sentes rien de particulier. Si tu ressens quelque chose, fais simplement l'observer, sans juger.

Déplace maintenant ton attention vers ta respiration. Laisse-la venir naturellement, sans rien changer. Observe-la.

Peut-être est-elle profonde, calme, courte, rapide ou même saccadée.

Si tu en es témoin, observe les légers mouvements de ton corps au fil de tes respirations. Tu peux amener ton attention vers tes épaules qui se soulèvent et se baissent, ton ventre qui se gonfle et se relâche à mesure que tu inspires et que tu expires.

Prends le temps de respirer à ton rythme. La respiration est un outil pour t'aider à prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur de toi dans le moment présent.

Je t'invite à méditer sur la réflexion suivante : « Le stress est une réponse naturelle de mon corps et je l'accepte. Il ne m'appartient pas. Si je le laisse prendre toute la place, il m'empêche de fonctionner et ce n'est pas ce que je souhaite. J'en prends donc conscience et je le laisse aller en me recentrant sur ma respiration pour qu'il puisse s'atténuer tranquillement ».

Prends quelques respirations lentes et profondes et essaie de relâcher les parties de ton corps que tu sens tendues, raides ou crispées.

Si tes pensées se sont égarées, ramène-les doucement vers ta respiration, sur le chemin de l'air qui passe dans ton corps. Laisse ta respiration devenir ton ancrage au moment présent. Laisse-la prendre la place de ce stress dont tu n'as pas besoin en ce moment.

Quand tu te sentiras prêt, tu peux doucement reprendre tes repères dans la pièce où tu te trouves. Tu peux ouvrir les yeux et prendre quelques respirations. Tu peux t'étirer et bâiller si tu en ressens le besoin.

À tout moment, si tu en as envie, tu peux mettre en place des moments comme celui que tu viens de vivre pour t'aider à traverser un événement qui te semble plus inconfortable ou stressant, en sachant que tu possèdes des outils dont tu peux te servir pour te connecter au moment présent.

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

Guide de présence à soi

PARTIE 4
Activités ponctuelles

PROJETS DU MOIS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ces activités sont des suggestions. On peut décider d'essayer quelques propositions pour chacun des paragraphes ou de faire complètement autre chose. Si un projet de fonctionne pas de notre côté, on peut passer à un autre ou même en refaire un qu'on a apprécié plusieurs fois.

POURQUOI PRATIQUER ?

Chaque projet vise à s'ancrer un peu plus dans le moment présent et à faire l'expérience de la pleine conscience d'une multitude de manières. Il faut garder en tête que l'intention derrière la pleine conscience est de se connecter au moment présent, par la respiration, les pensées et les sensations. Le calme, le bien-être et les émotions positives sont des bonus qui peuvent venir avec la pratique, ou ne pas être de la partie chaque fois, et c'est normal.

L'AUTOMNE

SEPTEMBRE :

On prend un bain de nature. Aussi souvent qu'on le peut durant le mois, on s'accorde des moments pour prendre l'air et se connecter avec la nature. On observe les couleurs dans les arbres, on écoute les bruits extérieurs, on sent les différentes odeurs qui se trouvent dans notre environnement. Si on a la chance de croiser des animaux, on prend le temps d'observer leurs actions, sans les déranger ou chercher à intervenir. On se place comme observateur de la nature et on se connecte à notre respiration et à l'air qui passe par nos narines. On cultive la bienveillance. Si on observe des déchets autour de soi, on les ramasse pour en disposer au bon endroit. On salue les visiteurs que l'on croise et on se promène en pleine conscience.

OCTOBRE :

On échange avec les autres en faisant preuve de tolérance et d'ouverture d'esprit. On reçoit les désaccords avec respect et on met des mots sur ce qu'on ressent plutôt que de hausser le ton. On accueille la nouveauté. On observe ce que ça nous fait physiquement et mentalement de sortir de sa zone de confort. On accueille les moments de responsabilités et d'apprentissages avec enthousiasme. Par exemple, on essaie d'arrêter de penser qu'un cours est ennuyant et qu'on est obligé de le suivre. On s'ouvre sur les opportunités et les possibilités que ce cours pourra nous apporter. On s'engage, on s'implique, on fait preuve d'enthousiasme et de positivisme.

NOVEMBRE :

Au Danemark, on accorde une grande importance au « Hygge » qui veut dire d'entretenir une ambiance, des activités ou des relations pour cultiver un état de bien-être et traverser la saison durant laquelle la luminosité est largement réduite. Ici, en novembre, le soleil se couche tôt, le froid commence à se faire sentir et la nature se repose. On peut alors se permettre des petits moments durant la journée pour être en cohérence avec la saison. Au réveil, on s'étire tranquillement avant de sortir du lit. Le soir, on s'installe sur le dos et on porte attention à la respiration. On sent son mouvement dans le corps. On prend conscience des couvertures qui nous tiennent au chaud, du confort du matelas et de la souplesse de l'oreiller. Durant la journée, on profite des derniers rayons chauds du soleil en s'assoyant à l'extérieur. On sent le vent sur notre visage, on entend le bruit des oiseaux qui n'ont pas encore quitté pour les pays chauds et on note tous les petits détails que nos sens nous permettent de percevoir.

L'HIVER

DÉCEMBRE :

On vit le Temps des Fêtes en pleine conscience. On choisit ce qu'on offre avec soin. On mise sur le temps de qualité et la profondeur des relations avec nos proches plutôt que sur la quantité de biens matériels. On remercie notre entourage pour les moments agréables passés ensemble. On cultive la bienveillance et l'empathie en accordant notre temps ou en faisant des dons à ceux qui sont plus démunis. On profite des repas en pleine conscience. On prend le temps de goûter. On sent l'odeur de la nourriture des Fêtes. On prend des pauses durant les repas et on apprécie.

JANVIER :

On respire. On programme 3 alarmes différentes, répétées chaque jour, sur notre téléphone à des moments qui nous semblent opportuns durant la journée. De cette manière, on s'accorde chaque jour trois pauses pour prendre le temps de respirer et d'observer ce qui nous entoure. À chaque alarme, on s'arrête quelques minutes. On prend le temps se centrer sur sa respiration. On inspire en 4 temps, on expire en 8 temps, ou encore au rythme qui nous convient et qui nous rend calmes. On répète 5 fois et on observe le calme qui nous remplit. À mesure que le mois avance, on enlève les alarmes et on pense soi-même à prendre le temps de respirer durant la journée.

FÉVRIER :

On apprend quelque chose de nouveau. Il fait froid. On a envie de s'enfermer à l'intérieur jusqu'à ce que le printemps se pointe le bout du nez. C'est le moment idéal pour se consacrer à l'apprentissage d'une nouvelle activité. Quand on apprend quelque chose de nouveau qui demande une certaine dextérité ou une implication du corps, on focalise naturellement toute notre attention sur la tâche qu'on accomplit jusqu'à ce qu'on la maîtrise aisément. Par exemple, apprendre une nouvelle danse, débuter le dessin ou commencer à jouer d'un instrument de musique nous amène naturellement dans un état de pleine conscience. Alors pendant qu'on dirait que la chaleur nous a quittés pour toujours, on en profite pour apprendre à jouer de la guitare, et quand l'été reviendra, on pourra surprendre nos amis autour d'un feu de camp !

LE PRINTEMPS

MARS :

Le printemps se pointe le bout du nez. C'est le moment idéal pour faire du ménage ! On choisit un espace (la chambre, le bureau, un tiroir fourre-tout, un sac ou autre). On trie, on place, on garde, on donne, on jette. On observe les objets en se demandant pourquoi on les garde, pourquoi on les apprécie, on les touche, on les essaie et on les choisit en pleine conscience. En faisant le ménage d'un endroit, on remet souvent de l'ordre dans ses pensées. Désencombrer un espace simplifie la vie et permet de mieux prendre soin des biens matériels que l'on a sélectionnés et de se détacher des autres possessions.

AVRIL :

On se lance dans un projet manuel. Comme on l'a expérimenté au mois de février, engager ses mains dans une tâche qui nous sort de notre zone de confort réduit significativement les ruminations et nous sort du pilote automatique. On peut donc profiter du mois d'avril pour relever le défi de créer un meuble ou un objet, d'en décorer un ou tout simplement de faire un casse-tête de 2000 morceaux. L'état de pleine conscience émergera par le fait de partir de zéro, de suivre un plan de construction, de choisir les matériaux avec soin et de se satisfaire du résultat obtenu.

MAI :

En mai, la nature reprend vie. C'est le moment idéal pour semer des graines, ce qui veut aussi dire qu'on peut en profiter pour semer des graines dans notre esprit. On formule une intention au début de chaque journée. En un mot ou une phrase simple, on définit l'état d'esprit dans lequel on aimerait que notre journée se déroule. Au fil des heures et des situations qui se présentent à nous, on revient à l'intention qu'on a formulée et on compare avec notre état d'esprit actuel, sans se juger. On s'ajuste et on respire.

L'ÉTÉ

JUIN :

On jardine en pleine conscience. Il a été suggéré que la proximité avec la nature favorise l'état de pleine conscience, de calme et de bien-être en général. Quand on s'occupe d'un potager, non seulement on prend soin des plantes qui produiront des légumes, mais on prend également conscience de ce qui se retrouve dans notre assiette par la suite. Il est alors plus facile d'exprimer sa gratitude par rapport à la générosité de la nature et à sa fragilité.

JUILLET :

On fait sortir la gratitude de la maison. En d'autres termes, on essaie, quand on en a l'occasion, de remercier les autres pour les efforts qu'ils font ou les services qu'ils nous rendent. On remercie le commis d'avoir emballé nos paquets à l'épicerie ou encore la dame de nous avoir tenu la porte. On porte attention aux petits détails et aux comportements bienveillants des autres et de soi-même et on les souligne. On exprime la gratitude envers les humains, la nature et les situations plutôt qu'envers les objets et les biens matériels. On accorde souvent davantage d'importance aux éléments négatifs de la journée. Ce mois-ci, on apprend à remarquer le positif dans les actions, les gestes et les paroles.

AOÛT :

On voyage en pleine conscience. Le mot « voyager » est grand, mais chaque fois qu'on sort de la maison pour une excursion, une activité ou un petit périple, on prend soin de le faire en pleine conscience. Si on explore une nouvelle région, on prend le temps de s'informer de ses caractéristiques, de sa population et de son environnement. On fait du tourisme responsable. En d'autres mots, si on génère des déchets, on les ramène à la maison, on ne cueille rien dans la nature, on fait attention au volume de notre musique et de notre voix pour éviter de déranger et on respecte les coutumes locales. De cette manière, non seulement on voyagera en harmonie avec la région qu'on visite, mais on le fera en pleine conscience, ce qui nous permettra d'ouvrir notre esprit, de prendre soin de nos gestes et de créer des souvenirs fabuleux.

PROJETS DU JOUR :

CALENDRIER DE PLEINE CONSCIENCE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le calendrier de pleine conscience est un outil pour explorer un peu plus loin en se donnant le défi d'insérer des petits moments de pleine conscience à tous les jours sur une période d'un mois. Le calendrier est construit de manière à y ajouter les dates qui conviennent au mois qu'on a choisi. Si le mois est composé de 30 jours, on peut expérimenter la case bonus, alors que s'il est formé de 31 jours, on utilise la case bonus pour la dernière journée.

POURQUOI PRATIQUER ?

Le calendrier permet d'intégrer la pleine conscience au quotidien et de donner un bref aperçu de ce qu'on a réalisé durant le mois. On peut y explorer la pleine conscience à un niveau légèrement plus avancé que par les projets mensuels, puisqu'un défi est à relever chaque jour. Toutefois, comme à chaque étape de ce guide, si on n'aime pas un projet ou qu'on ne se sent pas à l'aise d'en réaliser un autre, on le passe ou on en fait un qui nous plaît à deux reprises, tout simplement.

CALENDRIER DE LA PLEINE CONSCIENCE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
On choisit un mot qui nous fait du bien, qui nous calme, et on le répète à trois reprises, deux fois durant la journée.	On respire. On s'arrête quelques minutes. On prend le temps de se centrer sur sa respiration au rythme qui nous convient.	En se réveillant, on prend le temps de s'étirer. On accueille la nouvelle journée en formulant une intention pour celle-ci.	On focalise sur le positif. Les pensées positives en amènent d'autres.	On répond au lieu de réagir. On prend quelques secondes pour se calmer avant de répondre lors d'une situation qui nous dérange.	On dresse le bilan des bonnes actions qu'on a posées dans la journée.	On dit merci à quelqu'un pour un geste qu'il a posé, pour une parole qu'il nous a dite ou pour sa présence, simplement.
On s'assoit dehors. On ferme les yeux. On note tous les petits détails que nos sens nous permettent de percevoir lorsqu'on a les yeux fermés.	On se questionne sur ce qui nous cause du stress, sur les sensations physiques qui en ressortent. On écoute la méditation sur la gestion du stress.	On fait le ménage! On trie, on place, on donne. On se demande pourquoi on garde ces objets, pourquoi on les apprécie et on les choisit en pleine conscience.	On prend le temps d'écouter ce que l'autre nous dit. On observe ce que ça nous fait d'être en pleine présence avec quelqu'un.	On goûte un aliment en pleine conscience. On prend conscience de son odeur, de son goût et des sensations qu'il nous procure.	On se repose. On prend conscience de la douceur des couvertures, du confort du matelas et de la souplesse de l'oreiller. On s'endort tranquillement.	On arrête de se critiquer sur tout et sur rien. On fait preuve de compassion pour soi-même.
On se trouve un coin de nature et on se remplit les poumons d'air frais en se dégourdissant les jambes en pleine conscience.	On laisse aller notre créativité! On dessine, on écrit, on peint ou on s'applique à toute autre activité créative.	On pratique l'empathie envers la planète. On s'attarde à réduire notre consommation ou nos déchets pendant une journée ou pour plus longtemps.	On porte attention à notre solidité et notre confiance en soi en écoutant la méditation de la montagne.	On fait pousser une plante. Que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur, on prend le temps de semer une graine et de l'arroser, puis de la voir grandir.	On se questionne sur la provenance et le mode de fabrication d'un produit qu'on achète. On se demande qui l'a conçu et dans quelles conditions.	On célèbre l'amitié. On invite un ami proche à partager un moment de la journée avec nous. On lui prépare un souper ou une activité qu'il aime.
On prend conscience de notre corps, de la liberté qu'il nous permet et de sa complexité. On fait un balayage corporel.	On échange. On fait preuve d'ouverture et de tolérance. On accepte les désaccords avec bienveillance.	On chérit le temps familial. On dit à nos proches pourquoi on les aime. On écoute un film, serrés les uns aux autres.	On lit au sujet de la pleine conscience. On s'informe. On détermine ce qui nous convient et on laisse aller ce qui nous plaît moins.	On rend service à quelqu'un. On ouvre une porte, on porte un sac lourd ou on promène un chien. On prend conscience du bonheur qu'on apporte.	On s'expose à quelque chose de nouveau. On observe comment notre attention est focalisée lorsqu'on apprend à connaître quelque chose.	On souligne la chance qu'on a d'être en santé en allant faire une sortie à vélo, une marche ou une activité extérieure.
On se laisse inspirer en regardant des photos de beaux paysages, en écoutant quelqu'un raconter un voyage ou en décrivant notre aventure de rêve.	On danse, on fait du yoga ou on bouge. On observe que c'est notre respiration qui guide notre mouvement et lui donne un rythme, et non l'inverse.	BONUS !! On apprend. On arrête de penser qu'on est obligé de se trouver quelque part et on accueille les apprentissages avec enthousiasme.				

Guide de présence à soi

ANNEXE 1

FILMS QUI CULTIVENT LA PLEINE CONSCIENCE

Les intouchables (Compassion)

Tout les oppose et il était peu probable qu'ils se rencontrent un jour, et pourtant. Philippe, un riche aristocrate devenu tétraplégique après un accident de parapente va engager Driss, un jeune homme d'origine sénégalaise tout droit sorti de prison, comme auxiliaire de vie à domicile. Pourquoi lui ? Tout simplement parce qu'il ne regarde pas Philippe avec le même regard de pitié que les autres candidats.

La vie secrète de Walter Mitty (Effet Wow)

Responsable des archives des négatifs de photos du magazine Life, Walter Mitty est un quadragénaire craintif qui fuit le réel dans des rêveries héroïques. Il ose à peine aborder sa nouvelle collègue, Cheryl, jeune mère célibataire dont il est épris. L'arrivée de Ted Hendricks, un administrateur sans âme chargé d'opérer le passage au tout-numérique, va chambouler sa vie bien rangée. Son emploi est menacé.

Wild (Effet Wow/Conscience de soi)

Cheryl Strayed se prépare à effectuer l'un des treks les plus difficiles et sauvages des États-Unis. Elle se lance à l'assaut du Pacific Crest Trail, le sentier de randonnée qui traverse le pays, de la frontière mexicaine jusqu'au Canada. Il lui faudra trois mois de marche pour en venir à bout.

La voleuse de livres (Compassion)

La vie de Liesel est bouleversée par l'arrivée de Max, un jeune Juif. Quand Max tombe gravement malade, elle tente de le garder en vie en lui lisant des livres qu'elle vole.

Forrest Gump (Effet Wow)

Au fil des différents interlocuteurs qui viennent s'asseoir tour à tour à côté de lui sur un banc, Forrest Gump raconte la fabuleuse histoire de sa vie. Sa vie est à l'image d'une plume qui se laisse porter par le vent, tout comme Forrest se laisse porter par les événements qu'il traverse dans l'Amérique de la seconde moitié du 20e siècle.

La vie est belle (Gratitude/Bienveillance)

En 1938, Guido, jeune homme plein de gaieté, rêve d'ouvrir une librairie malgré les tracasseries de l'administration fasciste. Il tombe amoureux de Dora, institutrice étouffée par le conformisme familial et l'enlève le jour de ses fiançailles. Quelques années plus tard, Guido et Dora ont un fils, Giosué, mais les lois raciales sont entrées en vigueur et Guido est juif. Il est déporté avec son fils.

Dragons —DreamWorks (Empathie)

L'histoire d'Harold, jeune Viking peu à son aise dans sa tribu où combattre les dragons est le sport national. Sa vie va être bouleversée par sa rencontre avec un dragon qui va peu à peu amener Harold et les siens à voir le monde d'un point de vue totalement différent.

La théorie de l'univers/ Une merveilleuse histoire du temps (Compassion/Conscience de soi)

En 1963, en Angleterre, Stephen, brillant étudiant en Cosmologie à l'Université de Cambridge, entend bien donner une réponse simple et efficace au mystère de la création de l'univers. De nouveaux horizons s'ouvrent quand il tombe amoureux d'une étudiante en art, Jane Wilde. Cependant, le jeune homme, alors dans la fleur de l'âge, se heurte à un diagnostic implacable : une dystrophie neuromusculaire plus connue sous le nom de maladie de Charcot.

LIVRES QUI CULTIVENT L'EMPATHIE OU LA COMPASSION

Jojo Moyes : Avant toi

Lou est une fille ordinaire qui mène une vie monotone dans un trou paumé de l'Angleterre dont elle n'est jamais sortie. Quand elle se retrouve au chômage, elle accepte un contrat de six mois pour tenir compagnie à un handicapé. Malgré l'accueil glacial qu'il lui réserve, Lou va découvrir en lui un jeune homme exceptionnel, brillant dans les affaires, accro aux sensations fortes et voyageur invétéré. Mais depuis l'accident qui l'a rendu tétraplégique, Will veut mettre fin à ses jours. Lou n'a que quelques mois pour le faire changer d'avis.

Romain Gary : La vie devant soi

Histoire d'amour d'un petit garçon arabe pour une très vieille femme juive : Momo se débat contre les six étages que Madame Rosa ne veut plus monter et contre la vie parce que « ça ne pardonne pas » et parce qu'il n'est « pas nécessaire d'avoir des raisons pour avoir peur ». Le petit garçon l'aidera à se cacher dans son « trou juif », elle n'ira pas mourir à l'hôpital et pourra ainsi bénéficier du droit sacré « des peuples à disposer d'eux-mêmes » qui n'est pas respecté par l'Ordre des médecins. Il lui tiendra compagnie jusqu'à ce qu'elle meure et même au-delà de la mort

R.J. Palacio : Wonder

Né avec une malformation faciale, August, dix ans, n'est jamais allé à l'école. Aujourd'hui, pour la première fois, ses parents l'envoient au collège… Pourra-t-il convaincre les élèves qu'il est comme eux ?

Katherine Applegate : Le seul et unique Ivan

Ivan est un gorille, mais il n'a rien d'une bête sauvage. C'est un animal paisible qui vit dans un vieux centre commercial oublié de tous. Ivan s'accommode assez bien de sa condition. Il a ses amis : Stella, la vieille éléphante, Bob, le chien errant, et Julia, la fille du gardien. Il a la télé et, surtout, il a le dessin, car Ivan est un peu artiste. Mais l'arrivée dans la ménagerie de Ruby, une petite éléphante innocente et fragile, va changer sa vie. Bouleversé par sa tristesse, Ivan se fait une promesse : grâce à lui, elle retrouvera sa joie de vivre et aura une vie meilleure.

Dès lors, il n'aura de cesse de trouver une solution pour quitter ce lieu perdu…

E.B. White : Le petit monde de Charlotte (entraide, solidarité, compassion)

Le livre raconte l'été heureux de la petite Fern, de son cochon Wilbur et de la meilleure amie de Wilbur, la magnifique araignée grise, Charlotte. Wilbur et Charlotte habitent la belle vieille grange de l'oncle Homère. Fern passe des journées entières dans la grange, assise tranquillement sur son tabouret. Les animaux la traitent en égale et parlent librement devant elle. Un jour, Fern entend la brebis

apprendre à Wilbur que les hommes l'engraissent pour en faire du jambon et du saucisson. Wilbur en est bouleversé. Que faire pour échapper à ce sinistre destin ? Charlotte le console et comme elle est très intelligente, elle conçoit un plan pour sauver la vie à Wilbur. Même Templeton, le vieux rat qui pourtant ne fait jamais rien sans contrepartie, est mis à contribution. Patiemment, Charlotte tisse sa toile captant les insectes dont elle a besoin pour vivre et les hommes dont dépend la vie de Wilbur.

Kathryn Stockett : La couleur des sentiments

Chez les Blancs de Jackson, Mississippi, ce sont les Noires qui font le ménage, la cuisine, et qui s'occupent des enfants. On est en 1962, les lois raciales font autorité. En quarante ans de service, Aibileen a appris à tenir sa langue. L'insolente Minny, sa meilleure amie, vient tout juste de se faire renvoyer. Si les choses s'enveniment, elle devra chercher du travail dans une autre ville. Peut-être même s'exiler dans un autre État, comme Constantine, qu'on n'a plus revue ici depuis que, pour des raisons inavouables, les Phelan l'ont congédiée. Mais Skeeter, la fille des Phelan, n'est pas comme les autres. De retour à Jackson au terme de ses études, elle s'acharne à découvrir pourquoi Constantine, qui l'a élevée avec amour pendant vingt-deux ans, est partie sans même lui laisser un mot. Une jeune bourgeoise blanche et deux bonnes noires. Personne ne croirait à leur amitié ; moins encore la toléreraient. Pourtant, poussées par une sourde envie de changer les choses, malgré la peur, elles vont unir leurs destins et en grand secret écrire une histoire bouleversante.

Holly Golberg Sloan : La vie en 7

La jeune Willow Chance n'est pas une adolescente comme les autres et l'assume sereinement. Willow est un génie, fascinée par le chiffre 7 qui ponctue tout ce qui lui arrive d'important. Quand elle perd ses parents dans un accident de la route, son monde et son bonheur volent en éclats. Il faut les reconstruire… à l'aide des rencontres les plus inattendues.

Lama Lhakpa Yeshe – Dix contes tibétains pour cultiver la compassion

Dix contes tibétains est un recueil d'histoires ancestrales qui ont pour thème la compassion. Ces contes à la beauté sobre et sublime éveilleront votre esprit et le nourriront. Ils vous inviteront à effectuer les changements auxquels vous aspirez pour être en harmonie avec vous-même et avec les autres.

MUSIQUE ET VIDÉO QUI CULTIVENT L'EFFET WOW OU L'ÉCOUTE EN PLEINE CONSCIENCE

Up and Up – Coldplay

Stay Alive – José Gonzalez

Holocene — Bon Iver

MOT DE LA FIN

Tu te trouves maintenant au dénouement de ce guide. Que tu aies effectué tous les exercices un à la suite de l'autre, que tu aies exploré quelques activités ou que tu aies simplement feuilleté les pages pour répondre à ta curiosité, c'est l'occasion idéale pour te remercier. C'est une décision très importante d'emprunter le chemin de la pleine conscience et tu peux te remercier d'avoir pris ce temps pour t'ancrer au moment présent.

À présent, ce qu'il est essentiel de retenir, c'est que la pratique de la pleine conscience correspond à la pratique de n'importe quel sport ou activité. Plus tu t'y attarderas régulièrement, plus tu augmenteras tes chances d'être à l'aise et confortable dans la pleine conscience. Comme tu as peut-être pu le constater à travers ce guide, ce n'est pas la pleine conscience qui est compliquée. C'est plutôt son application régulière, son intégration à ton quotidien. C'est cette portion qui demande généralement un peu plus d'efforts et de temps, mais c'est également elle qui est susceptible d'engendrer les effets les plus importants.

Pour la suite, n'hésite pas à expérimenter, à t'informer davantage, à explorer la pleine conscience à ta manière et à l'adopter à ton rythme. Prends conscience que tu en vaux vraiment la peine !

Encore une fois, bravo à toi.

À PROPOS DE FÉLIX, MARIE-CHRISTINE ET MARC…

FÉLIX

Depuis 2009, Félix est professeur et chercheur à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke. Il enseigne les activités pédagogiques qui portent sur le développement global des enfants et des adolescents. Dans le cadre de ses travaux de recherche, il tente de mesurer les effets (positifs) de la pratique d'activités physiques et de la méditation chez les jeunes. Il s'est initié à la pleine conscience en 2016, et depuis, il tente de l'intégrer dans ses actions quotidiennes (pas toujours avec succès). Il se passionne pour le sport en général, la bonne « *bouffe* » (moins bonne pour la santé parfois) et ses enfants, Juliette et Tristan.

MARIE-CHRISTINE

À l'heure actuelle, Marie-Christine est étudiante au Baccalauréat en kinésiologie à l'Université de Sherbrooke. Sa rencontre avec Félix dans le cadre de son premier stage a placé la pleine conscience sur son parcours et a allumé son intérêt au point où elle a choisi d'en faire son sujet de prédilection. La création de ce guide de pleine conscience lui a également permis de consolider son affection pour la pédagogie et le bien-être des jeunes, puisqu'avant de se lancer en kinésiologie, Marie-Christine a effectué un Baccalauréat en enseignement de l'art dramatique. Elle se passionne pour la cuisine, la course à pied, le yoga, le plein air, les activités en famille et l'autocueillette de fruits et légumes.

MARC

Marc est psychologue et professeur à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke. Il y donne principalement des cours de gestion du stress et aime bien les concevoir comme de leçons qui cultivent le bonheur. Il a comme objectif d'outiller le plus de gens possible, autant les jeunes que les moins jeunes (ainsi que… lui-même), pour une meilleure gestion de soi et du mieux-être. Il pratique la méditation et la pleine conscience depuis plus de 40 ans (devinez son âge !). Il se passionne pour ses proches (famille et amis), la musique (joue de la basse électrique), le golf (pour mieux maîtriser son mental !), le ski (pour pouvoir apprécier les paysages), et tout ce qui concerne la croissance personnelle.

Guide de présence à soi

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN
SANTÉ MENTALE DESTINÉ AUX ENFANTS, ADOLESCENTS
ET ADOLESCENTES ET AUX JEUNES ADULTES

NOVEMBRE 2018