

# Calendrier de la pleine conscience

L	M	M	J	V	S	D
On choisit un mot qui nous fait du bien, qui nous calme, et on le répète à trois reprises, deux fois dans 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 dégourdisant 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.

L	M	M	J	V	S	D
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.				



« Partout où vous allez, vous êtes là! »

- Jon Kabat-Zinn



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

Février 2021