



Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

Hygiène de vie

Fiche E16 – Méditation pleine conscience

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Issu du terme « mindfulness », le terme « pleine conscience » signifie « retour vers l'intérieur ». Concrètement, faire l'exercice de la méditation en pleine conscience signifie de s'exercer à **porter son attention sur le moment présent**. C'est être à l'écoute de nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques et de l'environnement qui nous entoure, et ce, de façon **volontaire, consciente et sans jugement**. Il s'agit d'être pleinement en contact avec l'instant présent plutôt que de revivre le passé ou d'anticiper le futur.



La pleine conscience peut être pratiquée de façon :

- **Formelle** (ex. méditation assise ou marchée, yoga);
- **Informelle** : s'efforcer d'être pleinement présent à chaque instant dans les activités habituelles de la journée : boire, manger, écouter de la musique, regarder par la fenêtre, etc.

Dans le livre Méditer jour après jour, le psychiatre, docteur Christophe André, invite les gens à ne plus être des « machines à faire », toujours en train de produire et de courir, mais plutôt de s'accorder du temps pour simplement observer. Concrètement, c'est d'apprendre à faire une chose à la fois (ex. prendre une marche sans faire autre chose en même temps).

Les bienfaits de la pleine conscience

- Maximiser le bien-être physique et mental;
- Mieux réagir aux événements stressants;
- Améliorer les fonctions cognitives comme l'attention et la concentration;
- Prendre conscience des automatismes et développer une plus grande liberté de choix sur les actions posées;
- En apprendre plus sur soi, sur les façons de penser et de réagir, grâce à l'observation sans jugement du moment présent;
- Développer une plus grande acceptation et une bienveillance envers soi et les autres.

Plusieurs auteurs rappellent aux personnes qui débutent en pleine conscience de ne pas entretenir d'attentes quant à des résultats lors de la méditation, malgré que les bienfaits soient démontrés scientifiquement. Il s'agit plutôt d'une approche visant d'abord et avant tout à être en contact avec soi-même, dans l'instant présent et non pas en cherchant constamment à vivre un progrès ou une expérience spéciale.

S'initier à la méditation pleine conscience

Avant de commencer :

- Prévoyez un **endroit calme**, si possible;
- Adoptez une **posture confortable** : assis sur une chaise avec point d'appui au niveau des bras et les deux pieds au sol, dos droit, assis au sol avec posture du méditant, couché, etc.;
- Choisissez un **moment propice** dans votre horaire.

Pendant la méditation

- Centrez votre attention sur votre **respiration**. Remarquez la partie du corps où la sensation de respiration est la plus facile à percevoir (ex. l'entrée des narines, la poitrine, la cage thoracique, le ventre) et gardez votre attention sur cette partie du corps. Nul besoin de tenter de contrôler votre respiration : laissez-la aller naturellement.
- Lorsque vous êtes distrait par une pensée, une émotion ou une sensation physique, observez-la, sans jugement et **ramenez votre attention** sur votre respiration. Il est normal, voire inévitable d'être distrait.

L'objectif est simplement de prendre conscience de ce qui vous habite et de ramener l'attention à l'instant présent, autant de fois que nécessaire. Accordez davantage d'importance au fait de vous être ramené à la respiration plutôt qu'au fait d'avoir été distrait.

Après la méditation

- Ramenez du mouvement dans votre corps (étirements, bâillement, etc.);
- Félicitez-vous d'avoir pris le temps de pratiquer.

Conseils pour débutants

- Priorisez des séances de **courte durée** (ex. cinq minutes), plusieurs fois par semaine, plutôt que de longues séances;
- Utilisez des séances guidées.

La pratique de la pleine conscience au quotidien

La méditation pleine conscience a aussi l'avantage de pouvoir être pratiquée au quotidien, et ce, dans les activités les plus banales, telles que faire la vaisselle, prendre une marche, etc.

- S'arrêter pour prendre conscience de ce que l'on fait... même si c'est de prendre sa douche ou de laver la vaisselle.
- En mangeant, jouer à redécouvrir les textures, les saveurs, les parfums, etc. Et ce, avec tous les sens.
- Observer la respiration et s'y concentrer, au lieu de se précipiter sur son téléphone ou de soupirer dans une file d'attente.
- Constatez comment vous vous sentez au lieu de réagir (ou même surréagir) devant une contrariété.
- Accepter les diverses émotions qui vous envahissent, être capable de les nommer, mais ne pas s'accrocher à elles.
- Noter les sensations en effectuant un « scan » des cinq sens dans diverses situations (en prenant sa douche, en se réveillant dans son lit, etc.).

Ressources utiles

Méditation et exercices guidés de pleine conscience

Vidéos d'exercices de méditation mindfulness

<https://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/>

Méditation de pleine conscience guidée par Christophe André, « S'arrêter et prendre conscience »

<https://www.youtube.com/watch?v=f3N2QrQMCsQ>

Méditation assise : Par Frédérick Dionne

<http://liberezvousdeladouleur.com/meditations/>

Lien utile

Center for Mindfulness in medicine, health care and society

<https://www.umassmed.edu/cfm/>

Livres à découvrir

André, C. (2011). *Méditer jour après jour – 25 leçons pour vivre en pleine conscience*. Paris, France: Les Arènes.

André, C. (2015). *Je médite, jour après jour. Petit manuel pour vivre en pleine conscience*. Paris, France: L'iconoclaste.

Dionne, F. (2017). *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT*. Paris, France. Éditions Payot et Rivage.

Kabat-Zin, J. (2011). *Méditer : 108 leçons de pleine conscience*, Paris, France : Marabout.

Applications mobiles

- Petit Bambou
- Pleine conscience

Références bibliographiques

André, C. (2015). *Méditer, jour après jour*. Paris, France : Audiolib.

Psychomédia. (2013). *Méditation pleine conscience ; 4 exercices pour s'initier*. Repéré à <http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2013-12-26/exercice-initiation-a-la-pleine-conscience-mindfulness>

Université Laval (c2019). *La pleine conscience*. Québec, Canada : Direction des communications de l'Université Laval. Repéré à <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/meditation-pleine-conscience>