



LA PLEINE CONSCIENCE

LA PLEINE CONSCIENCE SIGNIFIE PORTER SON ATTENTION
D'UNE MANIÈRE PARTICULIÈRE,
INTENTIONNELLEMENT,
AU MOMENT PRÉSENT,
SANS PORTER DE JUGEMENT.

- Jon Kabat-Zinn

DIRECTEUR-FONDATEUR DU CENTRE POUR LA
PLEINE CONSCIENCE EN MÉDECINE DE
L'UNIVERSITÉ DU MASSACHUSETTS

C'EST L'ATTENTION PORTÉE À L'EXPÉRIENCE VECUE ET ÉPROUVÉE,
SANS FILTRE (ON ACCEPTE CE QUI VIENT),
SANS JUGEMENT (ON NE DÉCIDE PAS SI C'EST BIEN OU MAL, DESIRABLE OU NON),
SANS ATTENTES (ON NE CHERCHE PAS QUELQUE CHOSE DE PRÉCIS).

- Christophe André

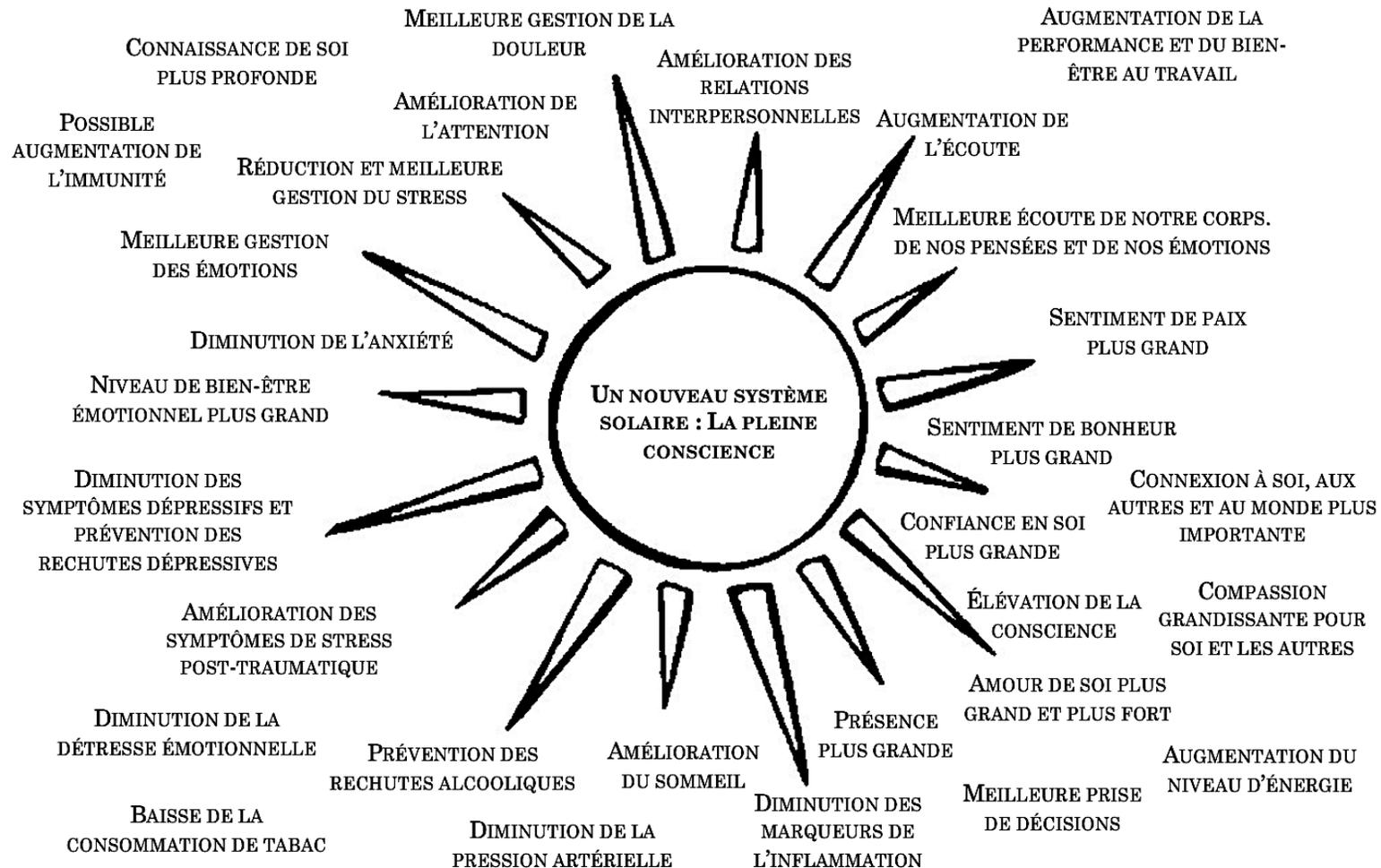
PSYCHIATRE ET PSYCHOTHERAPEUTE FRANÇAIS
AUTEUR DU BEST-SELLER *MÉDITER, JOUR APRES JOUR*



Conscience pleine ou pleine conscience ?

CENTRELECAP.CA

LES BIENFAITS DE LA PLEINE CONSCIENCE



Maffolini, S. (2018). Méditer sans complexe : 28 jours de pleine conscience. Les Éditions Cardinal inc.



La pleine conscience peut être pratiquée de façon dite formelle (ex : méditation assise ou marchée, yoga) ou encore de façon informelle en s'efforçant d'être pleinement présent à chaque instant dans les activités habituelle de la journée : boire, manger, écouter de la musique, regarder par la fenêtre ...

La méditation de pleine conscience tire ses origines du bouddhisme, mais elle est pratiquée et enseignée de façon laïque depuis plusieurs années en Amérique du Nord et en Europe (Université Laval, 2021).

La posture que vous prenez pendant les méditations, qu'elle soit assise ou coucher, vous appartient. L'important est que cette posture vous permette de vous sentir en sécurité, confortable, et disponible à vous engager avec bienveillance dans les exercices.

Vous rencontrerez nécessairement quelques défis lors de vos débuts. N'abandonnez pas ! Ces expériences ne sont ni mauvaises ni fausses ; elles font simplement partie de la pratique de la méditation. Avoir ces expériences pendant la méditation ne signifie pas que votre méditation « ne marche pas » ou que vous êtes en train de la pratiquer de manière incorrecte. Ce que vous vivez est tout à fait normal.

Voici cinq défis fréquemment rencontrés lorsque l'on pratique la pleine conscience :

1. AVERSION

C'est l'expérience de « ne pas vouloir ». À chaque fois que nous expérimentons quelque chose et que la réaction est de ne pas l'accepter, ou le désir de faire disparaître cette expérience, ceci peut être décrit comme de l'aversion. Cela pourrait inclure des sentiments de peur, de colère, d'irritabilité, de dégoût ou de ressentiment.

2. FORTE ENVIE OU DÉSIR

C'est l'expérience de « vouloir ». Cette expérience peut être aussi subtile que vouloir se sentir relaxé ou serein ou elle peut être aussi extrême qu'une impulsion intense à consommer une substance.

3. IMPATIENCE OU AGITATION

Il peut s'agir d'une sorte d'inconfort lié à une démangeaison. L'agitation peut être éprouvée physiquement, comme, par exemple un désir fort de bouger pendant la



méditation, ou comme une agitation mentale, dans laquelle l'esprit se sent agité ou inconfortable.

4. SOMNOLENCE OU TORPEUR

Il peut s'agir de somnolence physique ou de mollesse mentale. Le sommeil pourrait être expérimenté dans l'esprit, le corps ou les deux.

5. DOUTE

Le doute pourrait être éprouvé comme un doute personnel (« je ne peux pas faire cet exercice ») ou comme un doute quant à l'exercice et son utilité (« C'est ridicule. Pourquoi les gens resteraient-ils assis à observer leur respiration ? »). Le doute est un défi particulièrement délicat parce qu'il peut être très convaincant. Il peut être utile de nous rappeler que la méditation existe depuis des milliers d'années et a aidé des millions de gens à transformer leur vie. Il n'y a personne qui ne puisse participer à la méditation, car celle-ci est accessible à toute personne qui souhaite la pratiquer. Elle peut aussi être une pratique stimulante. Ce qui est important, c'est d'accueillir ces défis quand ils surgissent et de les amener aussi à votre conscience.

Azarmsa, S., Bourrit, F., Dunker Scheuner, D., et Suchet, M. (2019). Addictions : prévention de la rechute basée sur la pleine conscience (2e éd.) De Boeck Supérieur.



LISTE DE RESSOURCES POUR PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE

SITES EN FRANÇAIS

- www.enpleineconscience.ch
- www.hug-ge.ch
- www.association-mindfulness.org : site de l'ADM (Association pour le développement de la Mindfulness)
- www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness : site francophone sur la pleine conscience en psychothérapie
- www.pleineconscience.be
- www.french.dhamma.org
- www.yoga.ch : site de Yoga Suisse

LIVRES EN FRANÇAIS

- Kabat-Zin, J. (2009). Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines. Bruxelles : De Boeck.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2006). La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : un nouvelle approche pour prévenir la rechute. Bruxelles : De Boeck.
- Marlatt, G. A. & Donovan, D. M. (2008). Prévention de la rechute. Stratégies de maintien en thérapie des conduites addictives. Médecine & Hygiène.
- Kabat-Zinn, J. (2009). L'éveil des sens. *Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*. Paris: Editions des Arènes.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Où tu vas-tu es : apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes. Paris : J'ai lu.
- Mathieu, R. I. C. A. R. D. (2008). L'art de la méditation. Pourquoi méditer? Sur quoi? Comment.
- Hanh, N. (2008). *Le miracle de la pleine conscience* – Manuel pratique de la méditation. Paris : J'ai lu.



- Chödrön, P. (2004). *La voie commence là où vous êtes: guide pour pratiquer la compassion au quotidien*. La Table ronde.
- Chödrön, P. (1999). *Quand tout s'effondre: conseils d'une amie pour des temps difficiles*. La Table ronde.

LIVRES AVEC CD

- Kabat-Zinn, J. (2010). *Méditer: 108 leçons de pleine conscience*. Les arènes.
- Williams, M., Teasdale, J., & Segal, Z. (2009). *Méditer pour ne plus déprimer: la pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*. Odile Jacob. (CD).
- André, C. (2015). *Méditer, jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*. Paris : L'iconoclaste. (CD).
- Stahl, B., Goldstein, E., & Kabat-Zinn, J. (2013). *Apprendre à méditer: la méthode MBSR à la portée de tous*. Les Arènes.