

10 EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE

À pratiquer régulièrement et dans des endroits variés pour mieux gérer le stress et la dépression

LES 5 SENS

Fixer le regard sur un détail

Ex. tache sur un mur, reflet sur un objet, lettre dans une phrase, brin d'herbe, nuage dans le ciel

Sentir un contact physique

Ex. vêtements sur le corps, vent sur le visage, objet dans une main, chaleur du soleil sur la peau

Écouter un bruit de fond

Ex. chants d'oiseaux, voitures qui passent, ventilation, réfrigérateur, discussions au loin

Sentir une odeur avec attention

Ex. fleurs, herbe coupée, savon, fruits, café, chocolat, pain grillé, plat chaud, pluie

Gouter quelque chose avec attention

Ex. boisson, chewing-gum, fruit, plat chaud, bonbon, chocolat

MÉDITATION

Trouver un endroit calme et s'installer

S'asseoir confortablement dans une position qui permet de bien respirer

Se concentrer sur la respiration

Sentir l'air qui rentre dans le corps jusqu'au poumons et qui en ressort à chaque expiration

Accepter les pensées et les émotions qui viennent

En faire le constat puis les accueillir et accepter de les ressentir même si c'est inconfortable

Se concentrer à nouveau sur la respiration

Au moment voulu, fixer à nouveau son attention sur la respiration

Répéter la procédure

Pendant plusieurs minutes