

L'abc de la pleine conscience

La vie peut être difficile, mouvementée et stressante. Nos pensées et nos sentiments peuvent être comme une tempête en pleine mer. Et pourtant, même quand la mer est houleuse, les profondeurs sont calmes. La pleine conscience aide à nous calmer même quand nous sommes submergés. Elle permet de prendre conscience de nos émotions, de nos pensées et de nos sensations corporelles, ce qui nous aide à nous concentrer sur le moment présent au lieu de nous inquiéter du passé ou de l'avenir.

Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience consiste à prêter attention au moment présent, c'est-à-dire à nos pensées, à nos émotions et à nos sensations corporelles, sans les qualifier de « bonnes » ou « mauvaises ». Elle aide à se détendre et à composer avec le stress et la frustration.

Le fait de se concentrer sur le moment présent :

- Atténue la dépression que nous pouvons éprouver lorsque nous pensons au passé.
- Réduit l'anxiété que nous pouvons éprouver lorsque nous nous inquiétons de l'avenir.

Ici, maintenant
Je ne veux être nulle part ailleurs -- Jesus Jones

Comment la pleine conscience peut-elle m'aider?

Des études ont démontré que la pleine conscience peut :

- Favoriser le bien-être mental
- Calmer l'esprit et nous aider à nous détendre
- Nous aider à composer avec nos émotions
- Avoir un effet bénéfique sur l'humeur
- Aider à traiter la dépression et les troubles anxieux
- Atténuer les symptômes du trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA)
- Renforcer les relations avec nos amis, nos parents, notre conjoint et nos enfants.

Mind Full, or Mindful?



Pratiques-tu la pleine conscience?

As-tu tendance à...

- observer ce qui se passe autour de toi?
- accepter tes sentiments sans porter de jugement?
- te concentrer sur le moment présent?
- profiter des beaux moments de la vie?

Ou as-tu tendance à...

- analyser la moindre pensée et la moindre émotion?
- dénigrer tes sentiments?
- attacher trop d'importance au passé ou à l'avenir?



Comment puis-je pratiquer la pleine conscience?

Dans le monde d'aujourd'hui, il n'est pas toujours facile de prendre conscience du moment présent. Nous sommes exposés à de nombreuses distractions comme les appareils électroniques qui font en sorte que nous n'accordons pas toute notre attention à ce que nous faisons ou aux personnes qui nous entourent. De plus, il nous arrive d'attacher trop d'importance au passé ou de nous inquiéter de l'avenir. Notre esprit passe d'une pensée à une autre. C'est ce qu'on appelle « l'esprit de singe », car c'est comme si un groupe de singes sautait et criait dans notre tête pour attirer notre attention. La pleine conscience peut nous aider à maîtriser notre esprit de singe. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, il est simple et facile de pratiquer la pleine conscience.



On peut l'intégrer aux activités du quotidien ou faire des exercices de pleine conscience, parfois appelés méditation de la pleine conscience. Voici quelques conseils pour t'aider.

Participer pleinement

À faire : Se concentrer sur ce que l'on fait.

À ne pas faire : Faire plusieurs choses à la fois.

« Pas de téléphones à table. Nous pourrions parler de ce qui s'est bien passé aujourd'hui. »

« Mes muscles sont tendus et je suis contrarié. »

Réfléchir

À faire : Remarquer ses pensées, ses émotions et ses sensations corporelles.

À ne pas faire : Déterminer que l'expérience qu'on a vécue est bonne ou mauvaise ou agir sous le coup de l'émotion.

« Je me sens débordé. Je me sentirai mieux après une bonne nuit de sommeil. »

Prendre conscience

À faire : Se rappeler qu'on ne devrait pas attacher une importance excessive à ses pensées, à ses émotions et à ses sensations corporelles, car la vie ne se limite pas au moment présent et une situation peut changer en un instant. Il est mieux de se concentrer sur ce qu'on observe ou ce qu'on ressent.

À ne pas faire : Considérer ses émotions et ses pensées comme le reflet de la réalité. Il y a une grosse différence entre se sentir mal aimé pour un instant et avoir l'impression que personne ne nous aime.

Accepter

À faire : Accepter ce que l'on vit sans porter de jugement.

À ne pas faire : Considérer ses émotions, ses pensées et ses sensations comme étant bonnes ou mauvaises.

« Je suis triste. La douleur m'étreint et j'ai envie de pleurer. »

Reprendre le contrôle

À faire : Être conscient(e) de la dérive de ses pensées et, doucement, reprendre conscience du moment présent; prendre une pause de pleine conscience.

À ne pas faire : Être trop sévère envers soi-même lorsque cela se produit.

« Je pense à tout et à rien. Je vais me concentrer sur la personne à qui je parle. »

Se pardonner

À faire : Accepter ses pensées, ses émotions et ses sensations et faire preuve de compassion envers soi-même.

À ne pas faire : Se critiquer.

« Si mon amie était dans cette situation, je lui dirais de prendre soin d'elle-même. Je dois avoir la même attitude envers moi-même. »

La pleine conscience au quotidien

Il est facile de pratiquer la pleine conscience, même quand on est très occupé(e). Peu importe se que tu fais, porte attention. Livre-toi à fond à une activité que tu aimes comme le basketball, le yoga, la musique, la danse ou la randonnée pédestre.

Au lever

Quand tu te réveilles le matin, prête attention à :

- Ce que tu vois dehors - le soleil, les nuages, les arbres et la pelouse
- Ce que tu entends - le gazouillis des oiseaux
- Ce que tu sens - l'air frais qui entre par la fenêtre
- Ce que tu touches - les draps confortables qui te recouvrent.

En mangeant

- Éteins tous tes appareils.
- Regarde les aliments dans ton assiette. Prends note de leur couleur, de leur texture et de leur odeur. Prends une bouchée et mastique lentement. Est-ce que la nourriture est chaude, froide, sucrée ou salée? Quelle texture a-t-elle? Est-ce que le goût change dans ta bouche? Quelle sensation éprouves-tu en avalant? Commences-tu à te sentir rassasié(e)?

Sous la douche

Prends note de la vapeur qui se dégage, du bruit de l'eau, de l'odeur du savon, de l'eau chaude sur ton corps.

À l'extérieur

Porte attention à ce qui suit :

- Les couleurs autour de toi - les feuilles jaunes, la neige blanche, « la slush », le ciel bleu, les nuages foncés
- Les odeurs - l'herbe, l'air, les roses, le camion de frites :-)
- Les sons - les oiseaux, le bruissement des feuilles, le vent, la circulation, le gravier qui crisse sous tes pieds
- Les sensations - la chaleur du soleil, le vent sur ton visage, les mouvements de ton corps.

En cuisinant

Concentre-toi sur ce qui suit :

- Les aliments dans tes mains lorsque tu les laves, les pèles, les coupes et les mélanges.
- La couleur, la texture et l'odeur des aliments que tu prépares.
- La transformation des aliments quand tu les râpes, les fouettes, les fais bouillir ou les fais revenir.

En marchant

Concentre-toi sur les mouvements de ton corps. Par exemple, porte attention à ce qui suit :

- La pression ressentie lorsque tes pieds touchent le sol
- Le mouvement de tes muscles
- Ta respiration
- L'air sur ta peau
- Ce que tu entends.

Marche pieds nus si possible. Porte attention aux sensations différentes selon que tu marches sur une moquette, une surface en béton, de l'herbe, de la boue ou du sable.

« Porte attention à ce que tu fais. Quand tes pensées s'envolent, ramène-les au moment présent. Répète un milliard de fois. »

- Anonyme



Autres suggestions pour intégrer la pleine conscience au quotidien

Prends le contrôle de tes courriels. Si possible, ne commence pas ta journée en lisant tes courriels, car il est plus facile de se concentrer et d'être créatif le matin. Tu pourras ainsi t'occuper de tes priorités et du travail le plus difficile que tu as à faire. Si tu réponds à tes courriels dès que tu commences ta journée, tu te laisseras distraire par les priorités d'autres personnes. Fais autre chose pendant 30 à 60 minutes avant de lire tes courriels. Efforce-toi de lire tes courriels et d'y répondre quelques fois par jour seulement, à heure fixe.

Limite les distractions. Ferme ta porte, éteins la radio et désactive la fonction de notification. En limitant les distractions, il te sera plus facile de te concentrer. Si tu travailles dans un cubicule, écoute du bruit de fond ou de la musique classique avec des écouteurs.

Fais une seule chose à la fois. Des études ont démontré que l'on obtient de meilleurs résultats si on fait une chose à la fois, du début à la fin. Même les personnes qui croient qu'elles peuvent faire plusieurs choses à la fois sont plus efficaces lorsqu'elles en font une seule.

Exercices de pleine conscience

Les exercices de pleine conscience permettent de se concentrer sur quelque chose de précis comme la respiration, un son ou une sensation corporelle. Tu peux y consacrer de 30 secondes à 45 minutes ou plus. Lorsque tes pensées dérivent, ce qui arrivera inévitablement, reprends conscience doucement de ta respiration. Des exercices disponibles en ligne peuvent t'aider lorsque tu commences à pratiquer la pleine conscience. Tu trouveras des liens menant à de tels exercices dans la section sur les ressources.

Voici des exemples d'exercices de pleine conscience :

Prise de conscience de la respiration

1. Assis-toi confortablement.
2. Prends conscience du mouvement de ta poitrine et de ton ventre quand tu respirez, ainsi que de l'air qui entre et sort par tes narines. Lorsque tes pensées dérivent, reprends conscience doucement de ta respiration.

Pause de pleine conscience -30 secondes de détente

1. Prends une grande respiration en gonflant la poitrine et le ventre. Concentre-toi sur l'air qui entre dans tes narines, ta poitrine et ton ventre.
2. Maintiens la respiration pendant quelques secondes.
3. Expire lentement. Concentre-toi sur la sensation que tu éprouves quand l'air quitte ton corps.
4. Reprends tes activités.



« Celui-ci, depuis très longtemps je l'observe. Et toute sa vie il a regardé vers l'avenir, vers l'horizon. Jamais eu l'esprit là où il était. Hmm? À ce qu'il faisait. Hmm. L'aventure. Ha! L'excitation. Ha! Ces choses un Jedi ne les désire point. »

-- Yoda, maître Jedi, qui voulait que Luke Skywalker soit plus conscient de ce qui l'entoure

Ressources utiles

Sites Web

Site francophone sur la pleine conscience (Mindfulness) en psychothérapie

<http://www.cps-emotions.be/mindfulness/materiel-mindfulness.php>

Sites Web-anglais seulement

American Mindfulness Research Association - Base de données en ligne d'études sur la pleine conscience

www.goamra.org

BC Association for Living Mindfully - Organisme sans but lucratif qui fait connaître les avantages de la pleine conscience et appuie les études dans ce domaine www.bcalm.ca

Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society

(formation sur la réduction du stress par la pleine conscience) www.umassmed.edu/cfm

Centre for Clinical Interventions - Ressources pour les consommateurs et les professionnels de la santé mentale

www.cci.health.wa.gov.au

Mindfulness for Teens - Exercices de méditation et ressources en ligne www.mindfulnessforteens.com

UCLA Mindful Awareness Research Center - Ressources et exercices de méditation gratuits www.marc.ucla.edu

<http://franticworld.com/free-meditations-from-mindfulness/>

Livres

Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life. Author: Jon Kabat-Zinn

Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive.

Authors: Daniel Siegel and Mary Hartzell

Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World. Authors: Mark Williams and Danny Penman

The Mindful Brain. Author: Daniel Siegel

Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents).

Authors: Eline Snel, Jon Kabat-Zinn and Myla Kabat-Zinn

The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate.

Author: Susan Greenland

The Stress Reduction Workbook for Teens: Mindfulness Skills to Help You Deal with Stress. Author: Gina Beigel

Applis (anglais seulement)

Applis Headspace

Le site Web et l'appli Calm.com offrent des exercices de méditation qui aident à se détendre, à se concentrer et à dormir.

Stop, Breathe & Think : Appli sur la méditation et la pleine conscience

Applis The Mindfulness Training App

Auteurs

Rédigé par le Dr Meshal Sultan (psychiatre) et les membres du comité de promotion de la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), y compris Michael Cheng (psychiatre), Ann Kerridge (travailleuse sociale), Elaine Trigg (travailleuse des services à l'enfance et à la jeunesse), Steve Dumouchel (travailleur des services à l'enfance et à la jeunesse), Michel Poirier (travailleur social), Phil Ritchie (psychologue), Jennifer Boggett (ergothérapeute) et Corrine Langill (infirmière autorisée, spécialiste de la promotion de la santé). Corrine Langill s'est chargée de la rédaction en langage clair.

Nous remercions sincèrement Eva Schacherl (rédactrice), Marjorie Robb (psychiatre, CHEO), Harpreet Grewal (spécialiste de la santé familiale, service de santé publique d'Ottawa) et Valerie Repta (travailleuse sociale, Centre de santé mentale Royal Ottawa).

Dénégation de responsabilité

Les renseignements contenus dans le présent dépliant sont fournis uniquement à des fins d'information générale. Ils ne se substituent pas aux renseignements fournis par votre fournisseur de soins de santé. Pour plus de renseignements sur votre état ou votre situation, communiquez avec un professionnel de la santé.

Licence de Creative Commons

Vous pouvez copier et distribuer la totalité du présent document sous réserve des conditions suivantes : 1) vous ne devez pas laisser croire que nous vous accordons notre appui ou que nous approuvons votre utilisation du document; 2) le document ne doit pas être utilisé à des fins commerciales; 3) aucune modification ne doit être apportée au document (aucune œuvre dérivée). Vous pouvez prendre connaissance de la licence sur le site <http://creativecommons.org/licenses/>.

Références

- Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*. 2003 Jul 1;65(4):564-70.
- Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2011 Jan 30;191(1):36-43.
- Miller JJ, Fletcher K, Kabat-Zinn J. Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*. 1995 May 31;17(3):192-200.
- Rubia K. The neurobiology of meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders. *Biological Psychology*. 2009 Sep 30;82(1):1-1.
- Saunders DC. Being mindful of mindfulness: Past, present, and future of mindfulness in child and adolescent psychiatry. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2015 Jun 1;54(6):437-9.
- Shapiro SL, Oman D, Thoresen CE, Plante TG, Flinders T. Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*. 2008 Jul 1;64(7):840-62.
- Shonin E, Van Gordon W, Griffiths M. Mindfulness-based interventions: Towards mindful clinical integration. *Frontiers in Psychology*. 2013 Apr 18;4:194.
- Siegel DJ. *The Mindful Therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. WW Norton & Company; 2010 May 3.
- Siegel RD, Germer CK, Olendzki A. *Mindfulness: What is it? Where did it come from?*. *Clinical Handbook of Mindfulness* 2009 (pp. 17-35). Springer New York.

Où trouver de l'aide à Ottawa

En crise? Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario au 613 260-2360 ou sans frais au 1 877 377-7775

www.esantementale.ca est un répertoire bilingue des services et ressources en santé mentale pour Ottawa, l'Est de l'Ontario et le Canada.

- Jeunesse J'écoute 1-800-668-6868
- Bureau des services à la jeunesse, pour les 12 à 20 ans, 613 562-3004 www.ysb.on.ca
- Services à la famille Ottawa, 613 725-3601, www.familyservicesottawa.org/french/french_index.html
- Service familial catholique d'Ottawa, 613 233-8418, www.cfsottawa.ca/francais/apercu.html
- Jewish Family Services, 613 722-2225, www.jfsottawa.com
- Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et le Centre de santé mentale Royal Ottawa (orientation par un médecin requise) 613 737-7600, poste 2496.
Pour en savoir plus sur nos programmes : www.cheo.on.ca
- La ligne d'info-santé publique Ottawa (LISPO) 613-580-6744
- Pour trouver un psychologue à Ottawa : Téléphone au Service de recommandation de l'Académie de psychologie d'Ottawa 613 235-2529, pour obtenir une liste (non exhaustive) de psychologues de la région d'Ottawa : <http://www.ottawa-psychologists.org/f-find.htm>.

Où obtenir de l'aide dans l'Est de l'Ontario

En crise? Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario au 613 260-2360 ou sans frais au 1 877 377-7775

www.esantementale.ca est un répertoire bilingue des services et ressources en santé mentale pour Ottawa, l'Est de l'Ontario et le Canada.

- Comté de Renfrew : Centre Phoenix pour les enfants et les familles, bureaux à Renfrew et à Pembroke, 613 735 2374 ou, sans frais, 1 800 465-1870, www.renc.igs.net/~phoenix
- Comtés unis de Leeds et Grenville : Children's Mental Health of Leeds & Grenville, bureaux à Brockville, à Elgin, à Gananoque et à Prescott, 613 498-4844, www.cmhlg.ca
- Comté de Lanark : Open Doors for Lanark Children and Youth, bureaux à Carleton Place, Smiths Falls et Perth.
- Stormont, Dundas, Glengarry et Akwesasne (île Cornwall) : Point d'accès unique - pour tous les services à l'enfance, à la jeunesse et à la famille et les services de santé mentale. En français et en anglais. Bureau principal à Cornwall, 613 938-9909; sans frais : 1 888 286-5437. Bureau satellite à Winchester.
- Cornwall et la région : Les Services de consultation psychologique pour les enfants et les jeunes (Hôpital communautaire de Cornwall) fournissent des services d'évaluation, de traitement et de counseling en anglais. Bureau à Cornwall, 613 932-1558. Services limités au bureau de Winchester.
- Pour trouver un psychologue n'importe où en Ontario : Ordre des psychologues de l'Ontario, 1 800 489-8388, www.cpo.on.ca

