

ABC pour être pleinement PRÉSENT

- ◇ Pour mieux gérer son stress
- ◇ Pour mieux respirer
- ◇ Pour mieux gérer ses angoisses

Deuxième édition Septembre 2016
Révisé en février 2025

© Johanne Webster, BSS, Tsi

Itinéraire vers une plus grande conscience de soi et des autres

L'ABC de la pleine conscience	3
Premier pas	7
Deuxième pas	11
Troisième pas	16
Quatrième pas	21
Cinquième pas	27
Mot de la fin	31

Nous tenons à remercier les Services de Mieux-être et de counseling pour avoir rendu possible la réalisation du cahier et du Disque compact pour vous accompagner dans votre pratique.

Nous tenons également à remercier Roger LeBlanc pour la mise en page, ses conseils et l'aide apportée. Sans lui, la réalisation de cet outil n'aurait pas été possible.

Pour cette deuxième publication, nous tenons également à remercier Madame Annick Lafrance pour les corrections apportées au cahier pratique.

Merci à tous ceux et celles qui croisent ma route et spécialement à ma famille pour qui je veux être pleinement présente.

© Johanne Webster, BSS, Tsi

La conscience du moment présent

Ce cahier est un guide pratique créé par les Services de mieux-être et de counseling, afin d'être utilisé comme outil pédagogique. Il sert ainsi à accompagner les personnes qui veulent développer la pratique de la conscience du moment présent seul, en groupe, ou lors d'atelier.

L'objectif est de vous accompagner dans votre apprentissage et de vous aider à créer une habitude propice à vivre pleinement le présent, c'est pourquoi un Disque Compact d'exercices pratiques fut développé.

La conscience du moment présent; c'est quoi?

C'est une façon particulière de porter attention sur ce qui se passe en vous et autour de vous :

- ◆ lors d'une expérience présente, d'une sensation corporelle, d'une expérience émotionnelle;
- ◆ d'observer, les sons, votre respiration et noter où sont vos pensées à cet instant présent.

Vous vous devez d'être attentif, ouvert et accueillant à cette réalité en restant calme, dans l'ici et le maintenant. La pleine conscience nous apprend à répondre plutôt que de réagir au défi de la vie.

Un pionnier de la pleine conscience

Un des pionniers de la pleine conscience est sans nul doute Jon Kabat-Zinn, professeur émérite en médecine à l'University of Massachusetts Medical School. Kabat-Zinn a introduit la pleine conscience dans la médecine en 1979. Son programme de traitement de l'anxiété a eu une influence importante tant dans la médecine que dans les domaines de la psychologie, les mouvements corporatifs, l'armée et maintenant, l'éducation.

Selon lui, la pleine conscience est un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant » (Jon Kabat-Zinn, 2003).

En pratiquant la conscience du moment présent, on développe certaines habiletés comme :

- ◆ être sans jugement;
- ◆ ne pas réagir (répondre à une situation, à une émotion sans devenir en déséquilibre émotionnellement ou sans être envahi par l'émotion);
- ◆ vivre dans le moment présent;
- ◆ mettre des mots sur son monde intérieur et à s'observer soi-même.

Dans cette pratique, la qualité de notre attention est PLUS IMPORTANTE que l'objet de notre attention!

L'ABC pour être pleinement présent

A : ATTENTION

C'est apprendre à maîtriser votre attention avec **intention** par l'exploration de la respiration, du corps, des émotions et des pensées. *Là où est votre attention, là est votre énergie.* Il est important de développer l'OUVERTURE à votre expérience, donc être accueillant, présent et honnête sur ce qui se produit instant après instant, et OBSERVER ce qui arrive, plutôt que tenter de le contrôler.

B : BIENVEILLANCE

C'est développer l'attitude de non-jugement, d'empathie et d'amour, de bonté, de compassion et de gratitude (« heartfulness ») face à soi et les autres.

C : CONNEXION par la COMMUNICATION

C'est développer une communication bienveillante afin d'être en relation avec les autres, être connecté. Ceci permet de fortifier les interactions interpersonnelles, d'assurer la résolution de conflits dans l'accueil, et ce, dans une attitude d'écoute de soi et de l'autre. La pleine conscience est à propos de votre mieux-être et le mieux-être de ceux qui vous entourent. C'est donc un moyen par excellence pour développer la réflexion intérieure...

Sur ce, nous vous souhaitons une pratique enrichissante sur tous les plans et soyez PLEINEMENT présent!

L'accompagnement de votre pratique

Nous avons fait ce guide pratique et ce DC avec l'objectif de vous aider à vous familiariser avec la pleine conscience de façon graduelle. Par conséquent, pour développer une attitude de pleine conscience, nous vous suggérons d'avoir une pratique régulière, de 10 à 20 minutes par jour, et ce, sur une base quotidienne. Avant tout, les exercices doivent se faire dans l'accueil et le non-jugement. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises pratiques, seulement votre expérience telle que vous la vivez, au moment présent, instant après instant. Il est préférable de faire 5 ou 10 minutes, une, deux à trois fois par jour, si cela est mieux pour vous plutôt que de ne pas en faire du tout.

C'est certain qu'il y a des journées où cela peut vous paraître plus difficile que d'autres, et c'est O.K. Si vous vivez une journée difficile, vous pouvez alors prendre conscience de ce qui vous habite à ce moment. Pourquoi est-ce difficile? Par exemple, est-ce que vous évitez quelque chose, une émotion, ou encore, de vous donner du temps, de prendre du temps pour vous?

À chaque moment de pratique, ou même durant tout instant de la journée, prenez simplement conscience de ce qui vous habite à ce moment : Quelles sont vos pensées, vos sensations, vos émotions... Vous allez ainsi développer l'**attitude** à vivre dans le moment présent.

A : ATTENTION — première partie (exploration des pensées)

Dans ces premiers pas d'introduction, nous allons voir le processus de la pensée; mettre notre attention dans nos pensées.

Qu'est-ce qu'une pensée?

Depuis toujours, les neuroscientifiques et les philosophes ont essayé de répondre à cette question. On peut dire quelque chose à propos de la façon dont on expérimente les pensées.

Les pensées seraient transmises sous deux formes : les pensées et les images mentales.

Se parler mentalement inclut tout le dialogue intérieur que nous avons.

Il y aurait aussi les formes d'**images mentales**. Si on se ferme les yeux, nous pouvons avoir une image de la pièce où nous sommes, de notre environnement, des gens autour de nous, de notre silhouette, etc. Parfois, ces images sont claires, ou peuvent aussi être vagues. À partir de ces images, nous pouvons planifier, organiser, simuler le futur. Ceci nous permet de nous adapter, mais peut aussi nous angoisser.

La conscience du moment présent est un éveil aux pensées, qu'on aime cela ou non. Il vous faut permettre aux pensées de venir et de partir, sans juger.

Cependant, maintenir toutes ces pensées et ces images demande beaucoup d'énergie. Si ces pensées ou images sont porteuses de drames, d'inquiétudes, d'exagération, de peur, ou autre, elles deviennent alors génératrices d'émotions désagréables (peur, stress, colère) qui ne sont pas actuelles, ce ne sont donc pas des émotions du moment présent. C'est pourquoi il s'avère important de prendre conscience de nos pensées.

Exercices pratiques pour mes premiers pas

Cette semaine, comme premiers pas, nous vous invitons à pratiquer les pages 2, 3 et 4 du DC. Le but est de ramener votre attention à votre respiration. Nous débutons donc avec la conscience de la respiration. Vous pourrez pratiquer à l'utiliser avec des mots d'ancrage, ce qui vous aidera à maintenir votre attention à cet endroit (page 4 du DC).

Soyez conscient de votre attention et où elle se dirige. Observez en toute curiosité ce qui se passe au moment où vous portez votre attention sur votre respiration. Si vous avez des pensées, reconnaissez-les et revenez doucement à votre respiration. Notez mentalement où va votre attention, puis revenez au focus qui est votre respiration.

Prenez 5 minutes pour noter vos objectifs personnels par rapport au développement de la pratique de la pleine conscience.

PREMIERS PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

Ma pratique, mes pas vers une plus grande conscience de soi

Date	Pratique	Minutes	Appréciation

PREMIERS PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

Réflexion sur mes premiers pas

Ce que j'ai appris cette première semaine :

Ce que j'aurais fait différemment :

Quant à mes prochains pas, je me sens, je vais:

A : ATTENTION — deuxième partie (conscience de mon corps)

Cette semaine, nous allons porter notre attention à nos mouvements et à notre corps. *Pourquoi pratiquer la pleine conscience du corps?* Parce que lorsque nous sommes conscients de notre corps, nous sommes connectés à notre expérience actuelle et nous pouvons prendre soin de nous physiquement et émotionnellement.

Les émotions que nous vivons sont-elles aussi ressenties dans notre corps? Que ce soit la joie, la colère, la peine, la honte, la paix, ces émotions nous habitent. Lorsque nous sommes occupés ou préoccupés, nous oublions souvent de faire attention à ce que nous exigeons de notre corps. Nous ne reconnaissons pas ce qui est là, ce qui nous habite. Avec la conscience du moment présent, nous allons augmenter la conscience du corps.

Plus nous portons attention à ce que nous ressentons dans notre corps, plus nous pouvons remarquer les humeurs subtiles qui nous habitent. Par exemple quelque chose nous irrite et par le temps que nous réalisons notre impatience, il est trop tard et l'émotion nous a déjà envahie. Nous pouvons remarquer la fatigue dans notre corps, les petits malaises qui sont présents plutôt qu'attendre que ce soit un gros mal envahissant.

Plus on devient conscient de notre corps et on l'écoute profondément, plus cela nous permet le plein accès à notre intuition qui peut ainsi nous guider énormément et être à notre service.

1- Le balayage corporel :

Le balayage corporel démontre les changements constants du corps et permet d'apprécier le nombre immense d'expériences. On peut prendre conscience de sensations qui, autrement, passeraient sous le radar (douleur à un genou, épaule raide, tension dans le cou, etc.).

Dans le balayage corporel, c'est aussi important de noter le reste du corps au-delà des organes viscéraux. Savoir comment se porte votre corps physique peut vous aider à en prendre soin d'une meilleure façon pour ainsi avoir une meilleure santé.

Cette semaine, nous allons donc pratiquer différents exercices pour vous aider à renforcer votre attention et votre conscience du corps.

Cette pratique apporte de l'énergie au corps et à l'esprit. En d'autres temps, on peut plutôt s'apercevoir d'une relaxation ou d'une fatigue, alors on vous encourage à être plus alerte à ce qui vous habite.

Note : Le balayage corporel peut se faire de façon assise ou couchée. Vous pouvez aussi choisir de laisser vos yeux ouverts. Pour apprendre à être plus conscient du moment présent, il est essentiel de prendre du temps pour le pratiquer **intentionnellement**. Trouvez un endroit tranquille dans votre foyer, à votre travail ou même dehors. Bref, un endroit où vous ne serez pas dérangé. Puis, prenez le temps d'être dans votre corps, de l'observer, d'accueillir ce qui s'y passe (page 5 du DC).

2– Pleine conscience des mouvements :

Nous faisons de simples gestes chaque jour sans en être conscients. Ils sont si automatiques que nous n'avons pas besoin d'y penser. Cette semaine, nous allons focaliser sur ces simples gestes. Exemples : laver la vaisselle, marcher en pleine conscience, se doucher, sortir de la voiture, ouvrir une porte, manger, etc. C'est le temps de prendre conscience du ressenti dans votre corps quand il performe une tâche et de prendre conscience de votre émotion, de votre respiration et de vos sensations. N'oubliez pas que chaque fois que vous mettez la conscience du moment présent dans votre routine, vous entraînez vos habitudes mentales à être dans le moment présent (page 6 du DC).

Exercices pratiques pour mes deuxièmes pas

- 1– Choisir une tâche simple sur laquelle vous allez noter vos mouvements (ex : faire la vaisselle, se doucher, manger, se laver, se maquiller, etc.). Et observez...
- 2– Pratiquer la pleine conscience aux pages 5 et 6 et la respiration de 10 minutes par jour à la page 4 du DC.
- 3– Apporter votre attention en marchant ou en faisant de l'exercice (n'oubliez pas que plus l'exercice est intense, plus cela peut vous paraître facile de maintenir votre attention dans le présent).

Ma pratique, mes pas vers une plus grande conscience de soi

Date	Pratique	Minutes	Appréciation

DEUXIÈMES PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

Réflexion sur mes deuxièmes pas

Ce que j'ai appris cette dernière semaine :

Ce que j'aurais fait différemment :

Quant à mes prochains pas, je me sens, je vais:

TROISIÈMES PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

A : ATTENTION — troisième partie (conscience des émotions)**Pourquoi pratiquer la pleine conscience du moment présent avec nos émotions?**

Graduellement, la pleine conscience change ce qui ressort de notre expérience. Nous expérimentons davantage de compassion, de gentillesse, d'amour et de bienveillance, donc moins de colère, de rage, d'inquiétude.

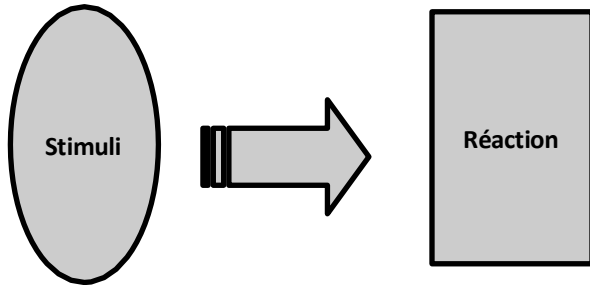
Même les émotions les plus difficiles peuvent nous amener à ouvrir les portes à une meilleure compréhension de nous-mêmes.

Penser à une situation ou une expérience peut faire ressortir une émotion. En sens inverse, ressentir une émotion peut apporter plusieurs pensées. Expérience souvent cyclique. Une pensée devient le déclencheur d'une émotion, qui là, déclenche encore plus de pensées, augmente l'émotion, et ainsi de suite. Comme jouer au ping-pong. Une partie de la pleine conscience est de **stabiliser l'attention** pour que l'expérience **arrête de rebondir**.

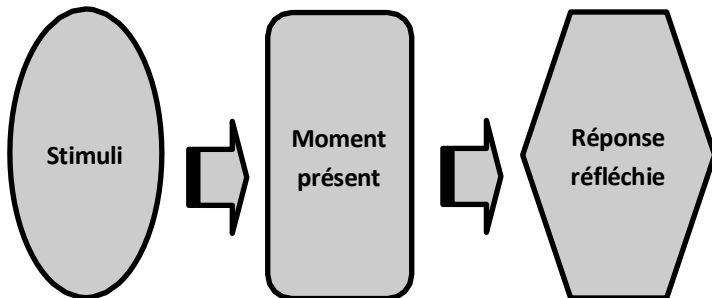
*Exemple : une personne nous frustre beaucoup, nous met même en colère. Plus on y pense, plus les émotions se renforcent. Plus l'émotion se renforce, et plus on pense de façon obsessionnelle à cette personne ou à cette situation. Conséquence : le pouls s'accélère, le sang peut faire monter la pression artérielle, la tension musculaire, le mal de ventre, l'insomnie, etc. Toute cette expérience est perpétuée par nos pensées et nos émotions et elle apporte une **réaction**.*

TROISIÈMES PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

Sans pleine conscience



Avec la conscience du moment présent, on crée un espace entre l'émotion et la réponse.



Rappel: Je ne suis pas mon émotion. L'émotion peut se présenter mais elle ne me définit pas.

Exercices pratiques pour mes troisièmes pas

Cette semaine, vous pouvez pratiquer les exercices du DC de la page 7, puis faire la méditation de la page 8 en position assise, 15 minutes chaque jour. Cette semaine, prenez le temps d'observer, d'identifier et d'accueillir vos émotions.

TROISIÈMES PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

A : ATTENTION : conscience des émotions

Réflexion personnelle :

1- Quel est votre processus de jugement? Comment jugez-vous les autres?

2- Quelles émotions avez-vous davantage observées cette semaine (n'oubliez pas les émotions positives)?

3- Écrivez un moment où vous n'avez pas utilisé la pleine conscience du moment présent pour reconnaître une émotion. Pourquoi était-ce difficile de vous rappeler d'utiliser la pleine conscience et comment fut travaillée cette émotion?

4- Décrivez un temps cette semaine où vous vous êtes rappelé d'utiliser la pleine conscience lorsque vous avez expérimenté une émotion forte.

TROISIÈMES PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

Ma pratique, mes pas vers une plus grande conscience de soi

Date	Pratique	Minutes	Appréciation

TROISIÈMES PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

Réflexion sur mes troisièmes pas

Ce que j'ai appris cette dernière semaine :

Ce que j'aurais fait différemment :

Quant à mes prochains pas, je me sens, je vais:

B : BIENVEILLANCE (du cœur et/ou compassion)

Comme notre cerveau veut assurer notre survie, il est porté à retenir ce qui nous menace. Ce faisant, nous allons être portés à nous arrêter aux émotions désagréables plutôt que celles qui sont agréables. Il faut alors faire un effort pour retenir celles-ci, car le cerveau ne les retient pas par automatisme, puisque notre survie n'en dépend pas. Les expériences désagréables font partie de la vie. Parfois, ces émotions sont nécessaires et bénéfiques comme quand on perçoit un danger. Dans le cerveau, le système nerveux sympathique est stimulé, nous permettant ainsi de réagir rapidement, de se mettre en mode survie (se battre, se sauver ou figer) pour nous protéger de la menace. Toutefois, lorsque les émotions désagréables deviennent chroniques, ou sont contextuellement inappropriées, cela peut amener le déclin du mieux-être psychologique et des maladies liées au stress.

En cultivant les émotions agréables comme la joie, l'amour, la compassion et l'appréciation, cela stimule le système parasympathique, le mode « vie » (calme et détendu) du système nerveux, ce qui crée un équilibre émotionnel et un état de mieux-être dans la personne. Par conséquent, c'est une base d'expériences sur lesquelles on peut compter en temps de détresse (Frederickson, 2000). Nous devons donc faire des efforts pour nous rappeler les expériences agréables, ce qui est positif dans notre vie. La gratitude est un moyen de le faire. C'est de mettre l'attention de façon intentionnelle et consciente en appréciant ce qui donne un sens à la vie.

Il a été prouvé que la pratique de la gratitude a des effets bénéfiques profonds sur les gens.

Une autre façon de favoriser le système parasympathique est par la pratique de la **bienveillance** et de la **compassion**. La bienveillance du cœur favorise l'ouverture : à soi, au monde et aux autres. Cette pratique incline l'esprit à la gentillesse et à la compassion. Il s'agit de refléter et d'envoyer des bons souhaits à travers l'utilisation de phrases que nous répétons. Elle peut être faite à soi-même ou en ayant en tête quelqu'un que nous aimons, qui éprouve des difficultés ou même avec qui nous aimerions nous réconcilier.

Dans tous les cas, vous pouvez commencer par vous envoyer des souhaits de bienveillance, et par la suite, porter à votre esprit la personne à qui vous voulez offrir des souhaits, ou encore avec qui vous éprouvez des difficultés. Bien souvent, nous avons besoin de guérir personnellement et de prendre soin de nous avant de pouvoir le faire pour se réconcilier avec quelqu'un d'autre. Si vous trouvez l'exercice trop intense, vous pouvez simplement ramener votre attention à votre respiration.

Exercices pratiques pour mes quatrièmes pas

Faire preuve de compassion envers vous-mêmes et les autres. Soyez indulgent envers vous (pratique de la page 9 du DC).

Exercice quotidien de la méditation de la page 8 du DC en position assise.

Pratique de la semaine : cultiver la bienveillance du cœur**Étapes pour la pratique de la bienveillance**

Observez: comment c'est dans le corps et l'esprit

Reconnaissez: sachez ce que vous expérimentez, identifiez l'émotion (colère, inconfort, tristesse, anxiété, etc. et utilisez des mots d'ancrage).

Acceptez: ce qui est là est là, c'est ce que c'est. Reconnaissez l'émotion que vous ressentez en ce moment sans jugement et sans vouloir la changer.

Respirez: permettez-vous de vraiment ressentir cette émotion pour quelques respirations. À chaque respiration, imaginez qu'elle est retenue non seulement par vous, mais par le monde entier. On respire pour donner de l'espace à l'émotion. Ici, le focus est *l'émotion*, non pas la *respiration*.

Prendre soin: ajoutez intentionnellement ces qualités de bienveillance comme vous le feriez à un ami ou à un petit enfant.

PRATIQUE de la semaine : cultiver la gratitude**Mon cahier de grâtitudes**

	À chaque jour, écrire 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants.
Jour 1	1. 2. 3.
Jour 2	1. 2. 3.
Jour 3	1. 2. 3.
Jour 4	1. 2. 3.
Jour 5	1. 2. 3.
Jour 6	1. 2. 3.
Jour 7	1. 2. 3.

QUATRIÈMES PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

Ma pratique, mes pas vers une plus grande conscience de soi

Date	Pratique	Minutes	Appréciation

QUATRIÈMES PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

Réflexion sur mes quatrièmes pas

Ce que j'ai appris cette dernière semaine :

Ce que j'aurais fait différemment :

Quant à mes prochains pas, je me sens, je vais:

C : CONNEXION par la COMMUNICATION

La connexion avec une autre personne est la base de l'humanité. Elle peut être une source d'épanouissement comme devenir une source de stress et d'apprentissage. Les interactions avec les autres deviennent un lieu privilégié pour prendre conscience de nos attitudes, de notre communication et pour développer notre bienveillance et notre compassion.

Selon Marshall Rosenberg, lors de notre communication, il y a deux résultats possibles à nos interactions:

1– celui qui crée une connexion avec l'autre;

2– celui qui crée une séparation avec l'autre.

En développant notre pleine conscience du moment présent, nous avons cette liberté de choisir le résultat de ces interactions; c'est-à-dire, de connecter ou non avec l'autre.

Si vous vous laissez entraîner par vos émotions, vos fausses pensées, vos préjugés ou vos jugements, cela risque de favoriser la séparation plutôt que la connexion.

Quelques habitudes qui créent la séparation :

- 1 - langage aliénant (dire des choses blessantes, dures, méchantes);
- 2 - commérage (parler d'une autre personne);
- 3 - exagération ou invention d'histoires;
- 4 - passivité (ne pas répondre, ne pas donner son opinion);
- 5 - bavardage inutile (trop parler pour meubler les silence).

Quelques habitudes qui favorisent la communication et qui créent la connexion:

- 1 - écoute empathique (conscience du corps, contact visuel, clarifier, valider l'autre, etc.);
- 2 - compassion envers l'autre et envers ce qu'il nous raconte;
- 3 - bienveillance;
- 4 - conscience de ce que l'autre vit ou de ce qu'il ressent;
- 5 - identification de ses propres préjugés et ne pas les laisser dicter son attitude;
- 6 - regard et paroles bienveillants et respectueux;
- 7 - posture bienveillante et accueillante qui encourage l'autre à nous parler.

Exercices pratiques pour mes cinquièmes pas:

- 1 - observer mon style de communication;
- 2 - faire des efforts conscients pour écouter l'autre;
- 3 - observer mes habitudes de communication avec mon entourage;
- 4 - pratiquer la méditation de 20 minutes en position assise (Pratique de la page 11 du DC).

CINQUIÈME PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

Ma pratique, mes pas vers une plus grande conscience de soi

Date	Pratique	Minutes	Appréciation

CINQUIÈMES PAS vers une plus grande présence à soi et aux autres

Réflexion sur mes cinquièmes pas

Ce que j'ai appris cette dernière semaine :

Ce que j'aurais fait différemment :

Quant à mes prochains pas, je me sens, je vais:

Mot de la fin

Les Services de mieux-être et de counseling espèrent que cette démarche a su vous accompagner, un pas à la fois, vers une plus grande présence à vous et aux autres. L'idée n'est pas de faire ces pas parfaitement, mais d'être conscients des pas que vous faites chaque jour et d'en être fiers.

Développer une pratique ou une attitude de la conscience du moment présent va permettre d'être mieux outillé lorsque la vie vous apporte des situations désagréables. Vous serez donc mieux habileté à absorber les difficultés, les défis, les stress, ou autre de la vie quotidienne vous permettant ainsi de rester en équilibre et plus conscient de vos émotions, de vos pensées, de votre corps et de vos relations aux autres...

Rappels :

- ◆ là où est votre attention, là est votre énergie;
- ◆ il n'y a pas d'échecs, seulement des apprentissages;
- ◆ votre attention doit être gérée avec intention, en étant bienveillant face à vous et aux autres, tout en communiquant dans le but de connecter à l'autre;
- ◆ reconnaissez votre valeur unique comme personne;
- ◆ peu importe où vous irez, vous SEREZ!