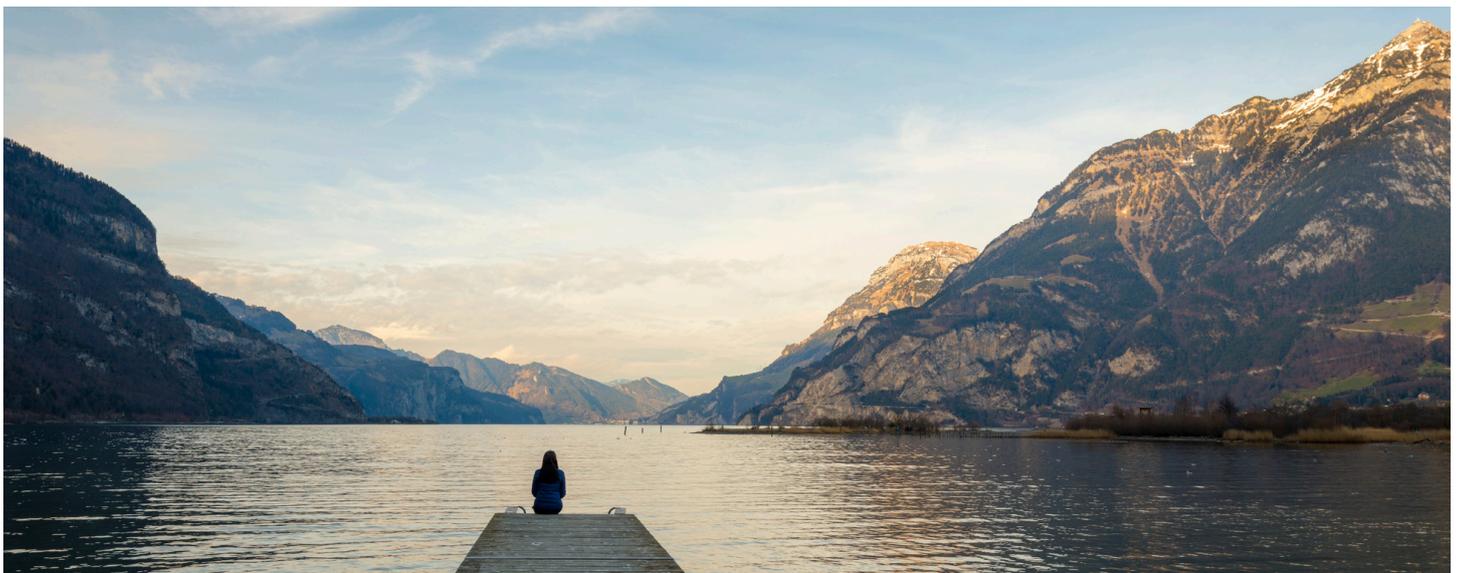




ADOPTER LA PLEINE CONSCIENCE DANS SON QUOTIDIEN

Par Roxanne Ouellet – Intervenante-animatrice, travailleuse sociale

Coresponsable du groupe d'entraide Totem, sur la gestion du stress et de l'anxiété



Québec, 31 janvier 2024 – “Respire, ça va t'aider!” Avez-vous déjà eu ce genre de conseil de la part d'un proche ?

En travaillant auprès des jeunes de 12 à 25 ans qui vivent du stress et de l'anxiété depuis plus de 3 ans, je me suis vite rendue compte qu'il s'agit d'une tâche complexe. Oui oui!!! C'est difficile de respirer.

En fait, ce qui est difficile, ce n'est pas de respirer, c'est de prendre le temps de bien le faire. J'avais envie aujourd'hui de prendre le temps d'écrire sur ce qui m'aide au quotidien à gérer mon stress et mes émotions : la pleine conscience.

Dans cet article, je ne parlerai pas seulement de respiration. J'aborderai les avantages de pratiquer la pleine conscience et je vous proposerai différentes techniques simples et rapides pour le faire.

La pleine conscience en quelques mots

Basés sur mes petites recherches*, mais surtout sur mon expérience terrain, voici les concepts clés de la pleine conscience qui résonnent le plus, selon moi. Notez qu'il est difficile de trouver une définition exacte puisqu'il s'agit d'une pratique non-verbale complexe.

Porter attention à son corps, son esprit, ses sens et son environnement

Accepter toutes les pensées et les émotions, qu'elles soient agréables ou non

Se concentrer sur le moment présent, sans jugement

Fortement inspirée des pratiques bouddhiques ancestrales

*Devault, A., & Pérodeau, G. (2018). Pleine conscience et relation d'aide: théories et pratiques. Presses de l'Université Laval.

Le questionnaire des cinq facettes de la pleine conscience (*Five Facet Mindfulness Questionnaire* de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer et Toney, 2006) propose différentes facettes expliquant ce concept.



CINQ FACETTES DE LA PLEINE CONSCIENCE



Observer

Décrire

Agir avec conscience

Sans jugement

Sans réagir

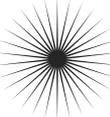
1. **OBSERVER** les stimuli internes et externes (les sens, l'environnement, les cognitions).
2. **DÉCRIRE** ces stimuli (les remarquer et les identifier avec le plus de détails possible).
3. **AGIR AVEC CONSCIENCE** en portant attention à son activité du moment (éviter le plus possible de *tomber dans la lune*).
4. **SANS PORTER DE JUGEMENT** sur son expérience, sur ses émotions ou sur ses pensées.
5. **SANS RÉAGIR** face à l'expérience interne, afin de permettre aux émotions et aux pensées d'évoluer dans l'espace-temps.

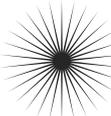
La pleine conscience et ses bienfaits

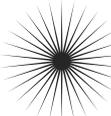
Il s'agit d'une pratique qui est de plus en plus reconnue pour ses nombreux avantages sur la santé physique et mentale. En voici quelques-uns qui pourraient vous encourager à ajouter des moments de pleine conscience dans votre quotidien.

 *Réduire le stress et l'anxiété*

 *Améliorer le bien-être général*

 *Améliorer la concentration et la productivité*

 *Développer l'empathie et l'écoute*

 *Développer une bonne régulation des émotions*

1. **RÉDUIRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ** peut nous permettre de nous centrer sur le présent au lieu de nous inquiéter de l'avenir ou de nous sentir coupable du passé.
2. **AMÉLIORER LA CONCENTRATION ET LA PRODUCTIVITÉ**, puisque la pleine conscience nous entraîne à être plus concentré.e.s sur ce qu'on fait dans l'instant présent. Cette pratique peut donc nous aider à réaliser nos tâches quotidiennes.
3. **DÉVELOPPER L'EMPATHIE ET L'ÉCOUTE**. Les trois attitudes fondamentales de la pleine conscience sont le non-jugement, le lâcher-prise et l'acceptation (Kabat-Zinn, 2009). Celles-ci sont aussi essentielles lorsque l'on veut aider quelqu'un. De plus, si la pleine conscience nous aide à observer et décrire sans jugement nos émotions et nos pensées, elle pourrait nous aider à faire la même chose avec une personne qui demande de l'aide. Bien pratique pour les intervenant.e.s!
4. **AMÉLIORER NOTRE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL**, physique et mental. La respiration diaphragmatique pratiquée lors de la pleine conscience est naturellement plus lente et plus profonde, ce qui permet une meilleure oxygénation du sang. Cette oxygénation nous procure un sentiment de bien-être en nous redonnant un *boost* d'énergie. Elle diminue aussi la possibilité d'hyperventilation, parce qu'elle est propice à une plus grande détente musculaire et respiratoire*.
5. **DÉVELOPPER UNE BONNE RÉGULATION DES ÉMOTIONS**. Lorsque nous pratiquons la pleine conscience, cela nous permet réfléchir sur nos propres processus cognitifs (métacognition), nous donnant ainsi l'occasion d'identifier nos erreurs et nos réussites, de comprendre leur origine et de rajuster le tir au besoin. Cela nous aide donc à prendre conscience des émotions agréables ou non qui nous habitent et, ainsi, à mieux les gérer.

Quelques exemples d'activités de pleine conscience

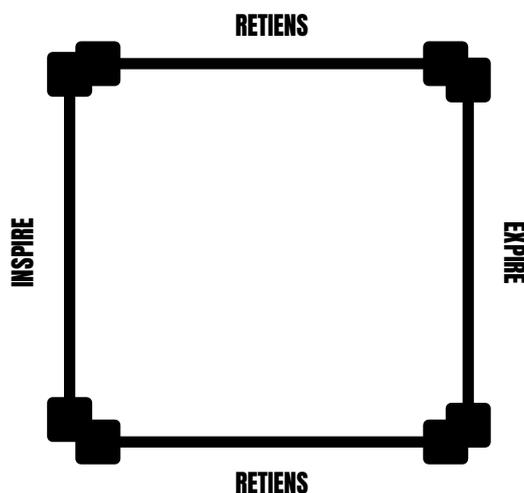
Souvent, quand je demande aux jeunes de me donner des exemples d'activités de pleine conscience, iels me répondent la méditation et la respiration. Et bien, c'est beaucoup plus que ça! Je vous présente donc quelques idées rapides et efficaces (mes préférées!) pour faire de la pleine conscience.



1. **4-3-2-1 V.E.T.S** est une activité axée sur les sens pour nous permettre de revenir au calme lorsque les émotions prennent le dessus. Il s'agit d'un acronyme qui nous permet d'identifier choses qu'on voit, 3 sons qu'on entend, 2 choses qu'on touche et 1 odeur qu'on sent. Le sens du goût peut être ajouté dans l'opération si on le désire.
2. Le **SCAN CORPOREL** est une technique qui nous permet de nous concentrer sur toutes les parties de notre corps. Le principal avantage à pratiquer cette activité est le fait qu'elle est subtile. Je suggère de débiter au sommet de la tête et de descendre une partie à la fois jusqu'en dessous des pieds. À chaque fois qu'on s'attarde à une partie du corps, prendre deux ou trois respirations profondes.
3. La technique des **CONTRACTIONS MUSCULAIRES** permet de relâcher les tensions créées par le stress ou l'anxiété. Un peu comme le scan corporel, le but de cette activité est de s'attarder sur plusieurs parties du corps, mais cette fois-ci, en les contractant pendant 5 secondes avant de relâcher. Je propose cet ordre: les pieds, les

jambes, les abdominaux, les épaules, les bras, les mains et finalement, le visage. Encore une fois, il ne faut pas oublier de prendre de grandes respirations!

4. Pour nous aider à mieux réguler nos émotions et à faire face aux difficultés de la vie, je propose aussi **L'ÉCRITURE ET LA VISUALISATION**. Lorsqu'on prend un moment pour écrire sans jugement tout ce qui nous tracasse, il s'agit d'une activité de pleine conscience. De plus, prendre le temps de visualiser positivement le dénouement d'une situation stressante, peut aussi être utile en cas d'anticipation négative. Écrire dans un journal ou créer un *vision board* (collage de mots ou d'images qui représentent nos buts ainsi que nos objectifs personnels et professionnels) peut aider à actualiser les cinq facettes de la pleine conscience.
5. La **RESPIRATION AU CARRÉ** est une bonne technique pour s'initier à la respiration profonde. Pour la réaliser, on doit s'imaginer un carré et faire les étapes identifiées sur l'image ci-dessous, en débutant par l'inspiration. On peut la faire autant de fois que désiré ou nécessaire. Elle est simple à réaliser et adaptative. En effet, pour les débutant.e.s, je propose des temps de 3 secondes par étape.



En conclusion, la pleine conscience est une pratique complexe, et donc difficile à définir exactement, mais que nous pouvons identifier à travers cinq facettes (observer, décrire, agir avec conscience, sans porter de jugement et sans réagir). La pratique de la pleine conscience apporte plusieurs avantages, notamment la réduction du stress et de l'anxiété. J'ai pu constater, en la pratiquant avec des jeunes âgé.e.s de 12 à 25 ans dans les groupes Totem, que le niveau de stress avait tendance à diminuer après un exercice de relaxation. Les activités de pleine conscience que je préfère sont celles qui nécessitent peu d'effort car elles plaisent à la majorité des personnes. De plus, elles s'adaptent bien dans n'importe quel contexte et sont généralement subtiles.

J'espère avoir pu vous inspirer et vous ouvrir à une autre vision de la pleine conscience, puisque c'est beaucoup plus que de seulement respirer!

NAMASTE

