Guide de pratique : Éducation psychologique et autosoins
Fiche E16 – Hygiène de vie / Détente, relaxation et méditation

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Qu'est-ce que la pleine conscience ?



Issu du terme « *mindfulness* », le terme « pleine conscience » signifie « retour vers l'intérieur ». Concrètement, faire l'exercice de la méditation en pleine conscience signifie de s'exercer à **porter son attention sur le moment présent**. C'est être à l'écoute de nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques et de l'environnement qui nous entoure, et ce, de façon **volontaire, consciente et sans jugement**. Il s'agit d'être pleinement en contact avec l'instant présent plutôt que de revivre le passé ou d'anticiper le futur.

La pleine conscience peut être pratiquée de façon :

- ☐ **Formelle** (ex. méditation assise ou marchée, yoga);
- ☐ **Informelle** : s'efforcer d'être pleinement présent à chaque instant dans les activités habituelles de la journée : boire, manger, écouter de la musique, regarder par la fenêtre, etc.

Dans le livre *Méditer jour après jour*, le psychiatre, docteur Christophe André, invite les gens à ne plus être des « machines à faire », toujours en train de produire et de courir, mais plutôt de s'accorder du temps pour simplement observer. Concrètement, c'est d'apprendre à faire une chose à la fois (ex. prendre une marche sans faire autre chose en même temps).

Les bienfaits de la pleine conscience

- ☐ Maximiser le bien-être physique et mental;
- ☐ Mieux réagir aux événements stressants;
- ☐ Améliorer les fonctions cognitives comme l'attention et la concentration;
- ☐ Prendre conscience des automatismes et développer une plus grande liberté de choix sur les actions posées;
- ☐ En apprendre plus sur soi, sur les façons de penser et de réagir, grâce à l'observation sans jugement du moment présent;
- ☐ Développer une plus grande acceptation et une bienveillance envers soi et les autres.

Plusieurs auteurs rappellent aux personnes qui débutent en pleine conscience de ne pas entretenir d'attentes quant à des résultats lors de la méditation, malgré que les bienfaits soient démontrés scientifiquement. Il s'agit plutôt d'une approche visant d'abord et avant tout à être en contact avec soi-même, dans l'instant présent et non pas en cherchant constamment à vivre un progrès ou une expérience spéciale.

S’initier à la méditation pleine conscience

Avant de commencer :

- ☐ Prévoyez un **endroit calme**, si possible;
- ☐ Adoptez une **posture confortable** : assis sur une chaise avec point d’appui au niveau des bras et les deux pieds au sol, dos droit, assis au sol avec posture du méditant, couché, etc.;
- ☐ Choisissez un **moment propice** dans votre horaire.

Pendant la méditation

- ☐ Centrez votre attention sur votre **respiration.** Remarquez la partie du corps où la sensation de respiration est la plus facile à percevoir (ex. l’entrée des narines, la poitrine, la cage thoracique, le ventre) et gardez votre attention sur cette partie du corps. Nul besoin de tenter de contrôler votre respiration : laissez-la aller naturellement.
- ☐ Lorsque vous êtes distrait par une pensée, une émotion ou une sensation physique, observez-la, sans jugement et **ramenez votre attention** sur votre respiration. Il est normal, voire inévitable d’être distrait.

L’objectif est simplement de prendre conscience de ce qui vous habite et de ramener l’attention à l’instant présent, autant de fois que nécessaire. Accordez davantage d’importance au fait de vous être ramené à la respiration plutôt qu’au fait d’avoir été distrait.

Après la méditation

- ☐ Ramenez du mouvement dans votre corps (étirements, bâillement, etc.);
- ☐ Félicitez-vous d’avoir pris le temps de pratiquer.

Conseils pour débutants

- ☐ Priorisez des séances de **courte durée** (ex. cinq minutes), plusieurs fois par semaine, plutôt que de longues séances;
- ☐ Utilisez des séances guidées.

La pratique de la pleine conscience au quotidien

La méditation pleine conscience a aussi l’avantage de pouvoir être pratiquée au quotidien, et ce, dans les activités les plus banales, telles que faire la vaisselle, prendre une marche, etc.

- ☐ S’arrêter pour prendre conscience de ce que l’on fait… même si c’est de prendre sa douche ou de laver la vaisselle.
- ☐ En mangeant, jouer à redécouvrir les textures, les saveurs, les parfums, etc. Et ce, avec tous les sens.
- ☐ Observer la respiration et s’y concentrer, au lieu de se précipiter sur son téléphone ou de soupirer dans une file d’attente.
- ☐ Constatez comment vous vous sentez au lieu de réagir (ou même surréagir) devant une contrariété.
- ☐ Accepter les diverses émotions qui vous envahissent, être capable de les nommer, mais ne pas s’accrocher à elles.
- ☐ Noter les sensations en effectuant un « scan » des **cinq sens** dans diverses situations (en prenant sa douche, en se réveillant dans son lit, etc.).

Ressources utiles

Méditation et exercices guidés de pleine conscience

Vidéos d'exercices de méditation *mindfulness*
https://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/

Méditation de pleine conscience guidée par Christophe André, « L'instant présent »
https://www.youtube.com/watch?v=nXljvwHDsCw
– Par Christophe André (17 minutes)

Méditation assise
https://www.youtube.com/watch?v=Xx_boDOztLA
– Par Bernard Giraudeau (20 minutes)

http://liberezvousdeladouleur.com/meditations/
– Par Frédérick Dionne

Liens utiles

Center for Mindfulness in medicine, health care and society. Centre fondé par Jon Kabat-Zin, l'un des précurseurs de la pleine conscience en Occident, https://www.umassmed.edu/cfm/

Livres à découvrir

André, C. (2011). *Méditer jour après jour – 25 leçons pour vivre en pleine conscience.* Paris, France: Les Arènes.

André, C. (2015). *Je médite, jour après jour. Petit manuel pour vivre en pleine conscience*. Paris, France: L'iconoclaste.

Dionne, F. (2017). *Libérez-vous de la douleur par la meditation et l'ACT*. Paris, France. Éditions Payot et Rivage.

Kabat-Zin, J. (2011). *Méditer : 108 leçons de pleine conscience*, Paris, France : Marabout.

Applications mobiles

- ☐ Petit Bambou
- ☐ Pleine conscience

Références bibliographiques

André, C. (2015). *Méditer, jour après jour*. Paris, France : Audiolib.

Psychomédia. (2013). *Méditation pleine conscience ; 4 exercices pour s'initier.* Repéré à http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2013-12-26/exercice-initiation-a-la-pleine-conscience-mindfulness

Université Laval (c2019). *La pleine conscience. Québec, Canada : Direction des communications de l'Université Laval.* Repéré à https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/meditation-pleine-conscience

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre