

COMMENT TROUVER PLUS DE SERENITE ET DE JOIE AVEC LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE ?

Conseils de base et Stratégies
pour réussir à bien démarrer
votre pratique.





Vous avez la permission d'offrir cet eBook autour de vous. Sa distribution est totalement libre.

jeanmarcterrel.com

Sommaire

A propos de Jean-Marc Terrel	4
Qu'est-ce que la pleine conscience ?	6
Partie 1 - Actions de pleine conscience	7
Chapitre 1 - Par où commencer ?	7
Chapitre 2 - Les bases de la pleine conscience	10
Chapitre 3 - La pratique à domicile	12
Chapitre 4 - Intuitions	14
Chapitre 5 - Intentions	16
Chapitre 6 - Les émotions	18
Chapitre 7 - Pensées	20
Chapitre 8 - La respiration	22
Chapitre 9 - Le corps physique	24
Chapitre 10 - Les relations	26
Partie II - La pleine conscience et les troubles	28
Chapitre 11 - Stress, colère	28
Chapitre 12 - Le TDAH	30
Chapitre 13 - Les maladies mentales	32
Chapitre 14 - Humeurs	34
Chapitre 15 - Douleur/médicaments/troubles du sommeil	36
Suivez vos progrès	38
Conclusion	40
Ressources supplémentaires	42

A propos de Jean-Marc Terrel

Enseignant de Pleine Conscience et de Méditation, instructeur MBSR certifié et membre de l'Association Française des Instructeurs MBSR, Jean-Marc Terrel est aussi connu sous le pseudonyme de "[Monsieur Mindfulness](#)".



Il anime depuis 2016 des conférences, ateliers, stages, programmes MBSR et retraites de méditation pleine conscience en France et à l'étranger. C'est l'auteur de "L'art de vivre en pleine conscience", un guide pratique de 320 pages paru aux Éditions de Mortagne (Canada) en novembre 2019.

Quelques mots recueillis pour vous :

"Je suis né en Afrique centrale, d'un père inconnu, à cheval entre deux cultures. J'ai perdu mon papa adoptif à 10 ans et plusieurs décès de proches ont régulièrement ravivé ce que j'appelle "ma quête de l'essentiel". Hypersensible, créatif compulsif et perfectionniste, curieux de multiples sujets, je me suis toujours senti différent et en décalage avec mes semblables.

Trouver "mon identité", "ma place" et un "sens à ma vie", afin de nourrir un peu d'estime de moi, ont été de profondes préoccupations existentielles. J'ai suivi toutes sortes de formations, lancé d'innombrables projets inaboutis, connus pas mal de déboires et aussi de belles réussites. J'ai intensément cherché des réponses extérieures dans des "savoirs" qui nourrissaient ma tête et entretenaient mon ego sans jamais adoucir mon cœur ni rassurer mon enfant intérieur.

J'ai rencontré la pleine conscience il y a plus de 30 ans. Ce sont d'abord les arts martiaux puis des pratiques chamaniques, chrétiennes et bouddhistes qui ont enrichi mon approche au contact de différents guides et maîtres spirituels. Avec eux j'ai vécu des expériences extraordinaires qui m'ont profondément ébranlé. Pourtant un sentiment d'insatisfaction permanente, des colères ravageuses et ce bavardage assourdissant dans ma tête finissaient toujours par reprendre les commandes de ma vie. Un tournant majeur s'est produit à partir de 2010 lorsque, grâce à la pratique régulière de la méditation dans la tradition

tibétaine du Dzogchen, j'ai réalisé être l'auteur, le metteur en scène, l'acteur et le spectateur de mes propres souffrances.

*Je me suis alors éveillé au fait que, comme tout un chacun, je suis le seul à détenir les réponses ainsi que les solutions à mes questionnements les plus vertigineux... J'ai alors cessé de chercher la vérité absolue et le chemin parfait à l'extérieur de moi pour découvrir la force de mes vulnérabilités. Quelque chose s'est alors dénoué en moi et **j'ai trouvé au plus profond de moi la clé de ma propre prison**. Mes contrariétés quotidiennes et mes humeurs moroses se sont grandement atténuées. J'ai appris à apprécier le bonheur des petits riens, des instants fugaces, la joie simple de ressentir la vie en moi à chaque respiration et de partager du temps avec les personnes qui comptent... Rien de magique ni d'exceptionnel dans tout cela et pourtant tout changé pour moi. J'ai découvert que chaque instant est parfait tel qu'il est et que je suis toujours très exactement à la bonne place. J'ai compris avec mes tripes que **"le changement n'est pas un événement mais un processus qui va de l'intérieur vers l'extérieur"**.*

*A partir de 2013, j'ai entrepris de commencer chacune de mes journées par une méditation de pleine présence. J'ai intégré la pratique de la Mindfulness à mon quotidien. Mon but initial était simple : je voulais devenir chaque jour un peu plus attentif à ce que je vivais. **J'aspirais à être plus présent à ma propre expérience afin de calmer mon immense agitation mentale**. En quelques semaines, les bienfaits de la méditation ont été immenses: mes colères se sont espacées et ont énormément diminué. J'étais beaucoup plus calme et mon entourage, qui ne me reconnaissait pas, m'a encouragé dans ma démarche que je partageais avec enthousiasme.*

À force de m'entendre vanter les bienfaits de la méditation pleine conscience, mes copains m'ont surnommé pour plaisanter "Monsieur Mindfulness". C'est donc l'alias que j'ai décidé de prendre pour partager mes découvertes sur un blog dès 2014. J'ai trouvé ce pseudo amusant et, croyez-le ou non, je n'ai pas les chevilles qui enflent ! C'est juste un sobriquet, rien de plus".

En plus de sa casquette de coach en développement de marque personnelle et marketing digital, Jean-Marc a décidé en 2015 de se consacrer à la transmission de sa passion. Il s'est fixé comme objectif de **partager avec le plus grand nombre "l'art de vivre en pleine conscience"** qu'il enseigne avec bienveillance, éthique, et dans le respect des croyances de chacun.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

La définition clinique de la pleine conscience est la suivante : "prêter attention à quelque chose, d'une manière particulière, dans un but précis, au moment présent, sans jugement." - Jon Kabat-Zinn, 2003.

"*Prêter attention*" dans ce sens signifie faire attention à certaines choses dont vous êtes entouré dans le lieu et le moment présents. "*Dans un but précis*" signifie que vous décidez intentionnellement de prêter attention à quelque chose de spécifique. "*Dans le moment présent*" signifie que vous vous concentrez sur l'ici et le maintenant et que vous vous débarrassez de toute pensée au sujet du passé ou du futur. Être "*sans jugement*" signifie que vous n'allez pas comparer, juger ou être critique envers vous-même ou ce qui se présente pendant que vous portez votre attention.

En parcourant ce manuel, vous développerez votre propre sens et votre compréhension personnelle de ce que signifie la pleine conscience pour vous.

Certaines personnes pensent que la pleine conscience se résume à la méditation, ce qui peut être très dissuasif, surtout si vous avez du mal à rester assis pendant un certain temps.

En fait, la pleine conscience consiste à écarter les pensées qui vous distraient et à apprendre à incorporer la méditation comme outil pour vous aider à pratiquer la pleine conscience.

Dans cet eBook, nous allons examiner des outils pour vous aider :

- Les actions spécifiques de pleine conscience
- Les techniques de pleine conscience pour des troubles mentaux spécifiques
- Questions, pensées et exercices simples
- La tenue d'un journal sur votre parcours de pleine conscience.

Ce livre tente d'améliorer vos compétences en matière de pleine conscience afin d'améliorer votre santé mentale, physique et spirituelle et de vous maintenir ancré dans le présent. Avec une pratique régulière, vous ne vous surprendrez pas à laisser vos pensées vagabonder et vous ne vous laisserez pas distraire ou rattraper par les pensées négatives passées ou futures.

Partie 1 - Actions de pleine conscience

Chapitre 1 - Par où commencer ?

Comme la pleine conscience est une activité que vous pouvez commencer à tout moment, il s'agit simplement de trouver du temps ou de vous assurer que vous pensez consciemment à l'incorporer dans votre routine quotidienne. Ce livre vous donnera des idées de base mais n'a pas vocation à être un guide de référence officiel.

Vous devez vous rappeler que vous êtes entouré de tant de pensées qui tourbillonnent dans votre tête à tout moment que vous pouvez avoir l'impression de ne pas être concentré, d'être dans le brouillard, d'être submergé et que votre esprit n'a jamais la chance de se reposer vraiment.

La pleine conscience vous aidera à désencombrer et à clarifier votre esprit, à le calmer et à lui permettre de se reposer un peu.

Avez-vous déjà pris un globe de neige et secoué la neige jusqu'à ce que le globe soit tellement rempli que vous pouvez à peine voir l'objet à l'intérieur ? C'est ce qui se passe dans votre esprit.

Une fois que vous aurez commencé à pratiquer la pleine conscience, ce sera comme si la neige s'était déposée au fond du globe et vous pourrez penser et voir plus clairement.

Pour vous lancer dans la pratique de la pleine conscience, utilisez ces exercices simples pour vous donner une idée de ce qu'est la pleine conscience et de la manière dont elle peut vous aider :

- Choisissez un sujet sur lequel porter votre attention.
- Comment allez-vous vous concentrer : en utilisant vos sens visuels, auditifs ou tactiles ?
- Concentrez-vous "dans un but précis".
- Comment allez-vous rester concentré dans le moment présent ?
- Qu'est-ce que cela fait de ne pas "juger" ?
- Écrivez ce que signifie pour vous votre définition de la pleine conscience.

Décomposons chacune de ces étapes pour discuter de la technique correspondante.

Choisissez un objet sur lequel vous concentrez votre attention. En concentrant votre attention, vous choisissez un objectif que vous souhaitez atteindre en utilisant la pleine conscience. Vous vous promenez ? Vous concentrez-vous sur chaque pas que vous faites ? Êtes-vous un coureur ? Êtes-vous à l'écoute de chaque respiration que vous prenez ? En accomplissant de telles tâches, vous concentrez votre attention sur cette tâche et sur cette seule tâche. Vous ne laissez pas votre esprit vagabonder, mais vous vous concentrez sur cette tâche, encore et encore.

Comment allez-vous vous concentrer : en utilisant vos sens visuels, auditifs ou tactiles ? Vous pouvez utiliser la pleine conscience dans tous les domaines de votre vie et de votre environnement. Nous passons à côté de tant de beaux moments en écoutant tout le bruit dans notre tête et en n'appréciant pas pleinement la beauté d'un instant donné. Avant de commencer, décidez de votre intention. Utilisez vos yeux pour observer la couleur du ciel, de l'eau, des bâtiments, etc. Remarquez tout ce qui concerne le ciel, les nuages, etc. Écoutez attentivement les trains au loin ou les avions à réaction au-dessus de votre tête. Transportent-ils des passagers vers une destination lointaine avec leur famille et/ou leurs amis ? Que signifient ces sons pour vous ? Faites-vous quelque chose avec vos mains ? Ressentez-vous chaque coup de pinceau, chaque maille de tricot, etc. Qu'espérez-vous accomplir ?

Concentrez-vous "à dessein". En vous concentrant intensément, vous vous assurez de ne pas laisser votre esprit vagabonder. C'est pourquoi il est important d'identifier votre intention avant de commencer. Remarquez ce qui se passe sur le moment et reconnaissez, mais laissez aller, toutes les distractions. Essayez de rester conscient sans rien changer. Observez et prenez en compte toutes les observations. Lorsque vous prenez conscience, vous pouvez éventuellement changer les schémas indésirables.

Comment allez-vous rester concentré sur le moment présent ? Le monde dans lequel nous vivons est rempli de distractions. Nous avons des ordinateurs, des tablettes, des iPads, des téléphones portables qui sont tous destinés à créer et à remplir nos vies de bruit. Nous sommes tellement distraits de nos jours que nous ne nous rendons même pas compte à quel point le "bruit" a pris le dessus sur nos vies. Lorsque vous pratiquez la pleine conscience, vous vous débarrassez du bruit. Vous prêtez attention à vos pensées, à vos sentiments, aux sensations de votre corps physique et à votre environnement. Il sera

difficile pour certaines personnes de se débarrasser de ces distractions, mais une fois que vous l'aurez fait, vous vous demanderez pourquoi vous n'avez pas mis ces éléments de côté depuis plus longtemps.

Qu'est-ce que ça fait de ne pas porter de jugement ? Sans distractions, nous pouvons nous permettre de fixer notre intention d'être attentif. Lorsque vous vous autorisez à vous concentrer sur une chose, vous remarquez tout ce qui concerne le moment et l'objet de votre intention. Vous vous retrouvez dans un état où vous ne portez pas de jugement. Votre esprit n'est pas encombré et vous êtes ouvert à des sensations que vous n'avez peut-être pas ressenties depuis longtemps. Vous n'êtes pas distrait par d'autres pensées, sentiments ou limitations physiques.

Écrivez ce que signifie pour vous votre définition de la pleine conscience.

Après avoir pratiqué la pleine conscience, écrivez ce qui s'est passé. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Qu'avez-vous remarqué ? Vous n'êtes pas obligé de pratiquer la pleine conscience une heure par jour. Commencez doucement. Développez progressivement votre pratique de la pleine conscience, petit à petit. Notez chaque fois vos observations afin de pouvoir revenir en arrière et réfléchir à votre point de départ et à votre situation actuelle.

Chapitre 2 - Les bases de la pleine conscience

Lorsque vous commencez à pratiquer la pleine conscience, sachez que vous n'êtes pas en train de faire un "lavage de cerveau" total, mais que vous concentrez votre attention sur une cible choisie. En vous concentrant sur un objet d'attention, vous pouvez revenir à l'essentiel chaque fois que votre esprit vagabonde.

Personne n'est parfait et avec toutes les pensées que notre cerveau produit chaque jour, il est normal d'avoir des moments où votre esprit ne peut s'empêcher de quitter le présent.

L'objectif est de rester concentré et, lorsqu'elles se glissent dans votre séance de pleine conscience, de ne remarquer que les distractions et vos émotions. Notez toutes les pensées ou émotions parasites qui ont surgi pendant votre séance. Avez-vous ressenti des sensations physiques ?

Étant donné qu'il n'existe aucun moyen d'arrêter complètement le traitement des autres pensées dans votre tête, votre esprit vagabondera de temps en temps. Lorsque cela se produit, prenez un moment pour arrêter votre état de pleine conscience et notez la pensée, puis laissez-la partir. Après avoir relâché la pensée, ramenez votre esprit vers votre objet d'attention.

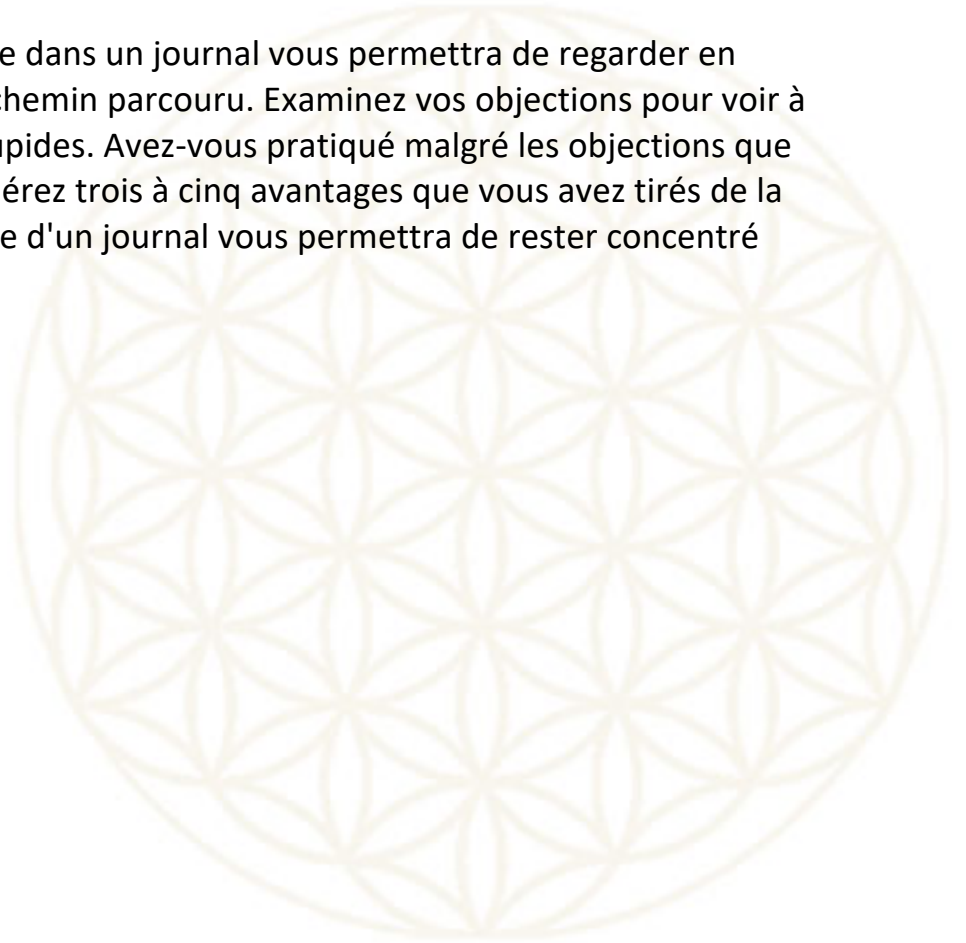
Notez ce qui vous est arrivé pendant votre séance de pleine conscience. Êtes-vous parvenu à rester concentré sans vous laisser distraire ? Avez-vous réussi à surmonter l'envie d'arrêter votre séance de pleine conscience et de vous concentrer à nouveau ? Avez-vous été capable de vous laisser aller ? Comment avez-vous ressenti l'ensemble de la séance et qu'en avez-vous retiré ?

L'objectif de la pratique de la pleine conscience est de devenir de plus en plus concentré et de surmonter les obstacles, d'explorer vos sentiments et de vous aider à prendre le temps de regarder en vous-même.

Êtes-vous déjà en pleine conscience ? Prenez-vous le temps nécessaire pour pratiquer intensément ? La pleine conscience exige une pratique quotidienne. Trouvez-vous des excuses pour ne pas consacrer quelques instants à la pleine conscience dans votre journée ? Que pouvez-vous faire pour changer cela ?

Tout le monde peut trouver des excuses, mais c'est la personne qui veut vraiment bénéficier de la pleine conscience qui trouvera le temps.

Consigner votre expérience dans un journal vous permettra de regarder en arrière et de constater le chemin parcouru. Examinez vos objections pour voir à quel point elles étaient stupides. Avez-vous pratiqué malgré les objections que vous avez pu avoir ? Énumérez trois à cinq avantages que vous avez tirés de la pleine conscience. La tenue d'un journal vous permettra de rester concentré sur votre tâche.



Chapitre 3 - La pratique à domicile

Choisir comment et quand vous allez pratiquer la pleine conscience est tout aussi important que la séance elle-même. Beaucoup de gens préfèrent le faire à la maison, car ils peuvent s'aménager un petit coin de la maison spécialement pour la pratique.

Là encore, la pleine conscience peut être pratiquée à tout moment et en tout lieu. Le choix de votre lieu spécifique vous appartient entièrement. L'endroit que vous choisirez est celui où vous vous sentez le moins distrait.

Lorsque vous pratiquez, vous pouvez utiliser la même position tout le temps pour assurer la continuité. Vous pouvez choisir parmi plusieurs positions, nous allons donc en aborder quelques-unes :

Pendant les activités : Même si vous êtes occupé pendant la journée (que ce soit à la maison ou au travail), arrêtez-vous pendant la journée, respirez et remarquez votre environnement. Vous pouvez faire n'importe quoi, pourvu que vous preniez le temps de vous arrêter et d'être attentif.

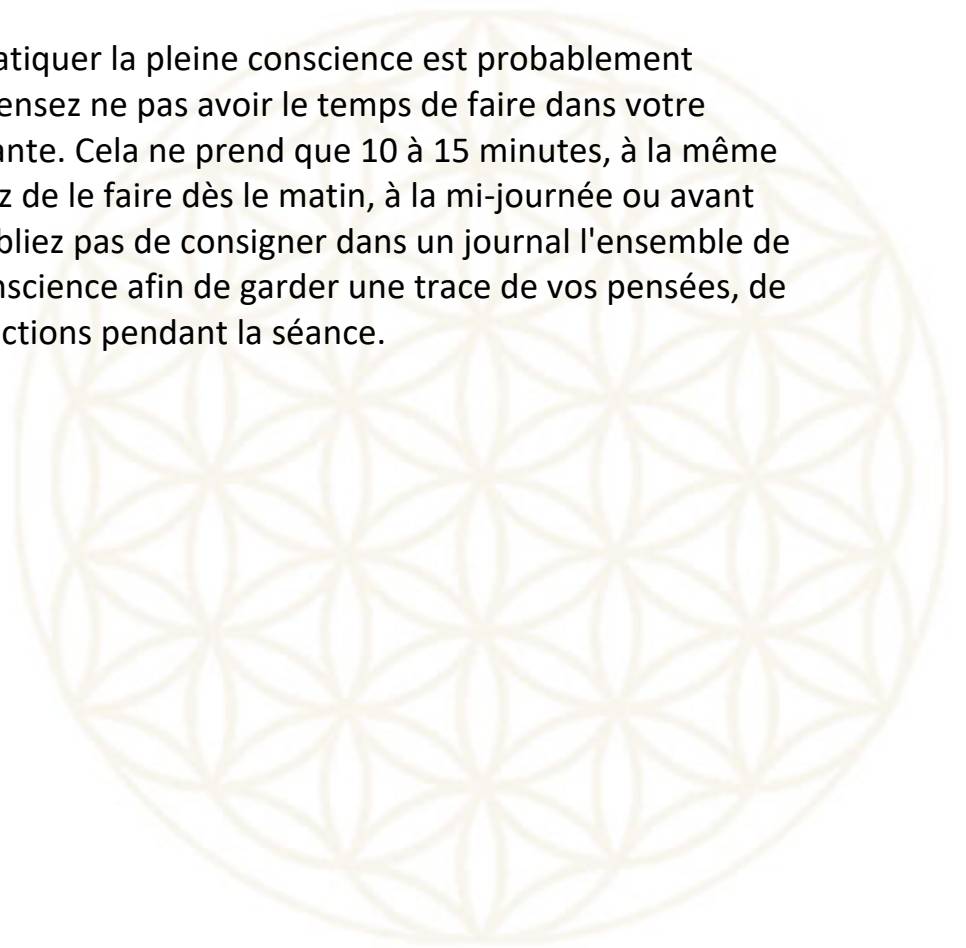
Marcher : Si vous vous promenez, remarquez tout ce qui vous entoure. Remarquez les oiseaux, les nuages, les arbres, les enfants qui jouent dans le parc, les couleurs des bâtiments ou des maisons, les animaux. Marchez de manière à ce que vos bras se balancent librement d'avant en arrière, que vous marchiez droit, que vos yeux regardent tout autour de vous et que votre corps soit détendu.

Assis : Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit (si vous en êtes capable), les mains posées sur vos jambes, les paumes vers le haut, et les pieds à plat sur le sol.

Allongé : Allongez-vous à plat sur le sol et ne croisez ni vos jambes ni vos bras. Laissez vos mains tomber à côté de vous, toujours avec les paumes vers le haut. Pour plus de confort, vous pouvez placer un oreiller sous votre tête ou vos genoux.

Position de yoga : Asseyez-vous avec les jambes croisées et vos mains reposant délicatement sur vos genoux. Cette position est similaire à celle utilisée dans le yoga et d'autres formes de méditation.

Trouver du temps pour pratiquer la pleine conscience est probablement quelque chose que vous pensez ne pas avoir le temps de faire dans votre journée chargée et trépidante. Cela ne prend que 10 à 15 minutes, à la même heure chaque jour. Essayez de le faire dès le matin, à la mi-journée ou avant d'aller vous coucher. N'oubliez pas de consigner dans un journal l'ensemble de votre séance de pleine conscience afin de garder une trace de vos pensées, de vos sentiments et de vos actions pendant la séance.



Chapitre 4 - Intuitions

Si vous voulez vraiment pratiquer la pleine conscience et l'intégrer à votre routine quotidienne, vous devez accepter de vous mettre au diapason de vos intuitions et de votre sagesse intérieure. Vous faites déjà l'expérience d'être en phase avec vos intuitions lorsque vous avez des papillons dans l'estomac ou que vous ressentez de temps en temps des instincts "primaires".

Alors comment pouvons-nous devenir encore plus en phase avec notre corps et notre esprit en utilisant la pleine conscience ? Sachez simplement que votre intuition vous fournit régulièrement des informations tout au long de la journée et de votre vie.

Qu'est-ce que l'intuition ? L'intuition semble défier la logique ou tout processus normal de raisonnement ou de connaissance préalable. Vous ressentez généralement des sentiments d'intuition en un instant. Les intuitions nous parviennent sous toutes les formes : des sensations, des avertissements ou un danger, un rêve.

Pour faire face à ces intuitions, vous devez prendre la décision consciente de vous concentrer sur elles lorsqu'elles se produisent. Faites le vide dans votre esprit et essayez de répondre aux questions que votre esprit se pose. Cherchez des signes. Méditez dessus pour en avoir une compréhension plus claire.

L'intuition consciente consiste à pratiquer des méditations qui vous aident à vous connecter à votre sagesse intérieure et/ou à votre intuition. Détendez votre corps avant de commencer votre séance d'intuition consciente. Concentrez-vous entièrement sur chaque centimètre de votre corps tout en détendant chaque partie. Commencez par la tête et allez jusqu'aux orteils.

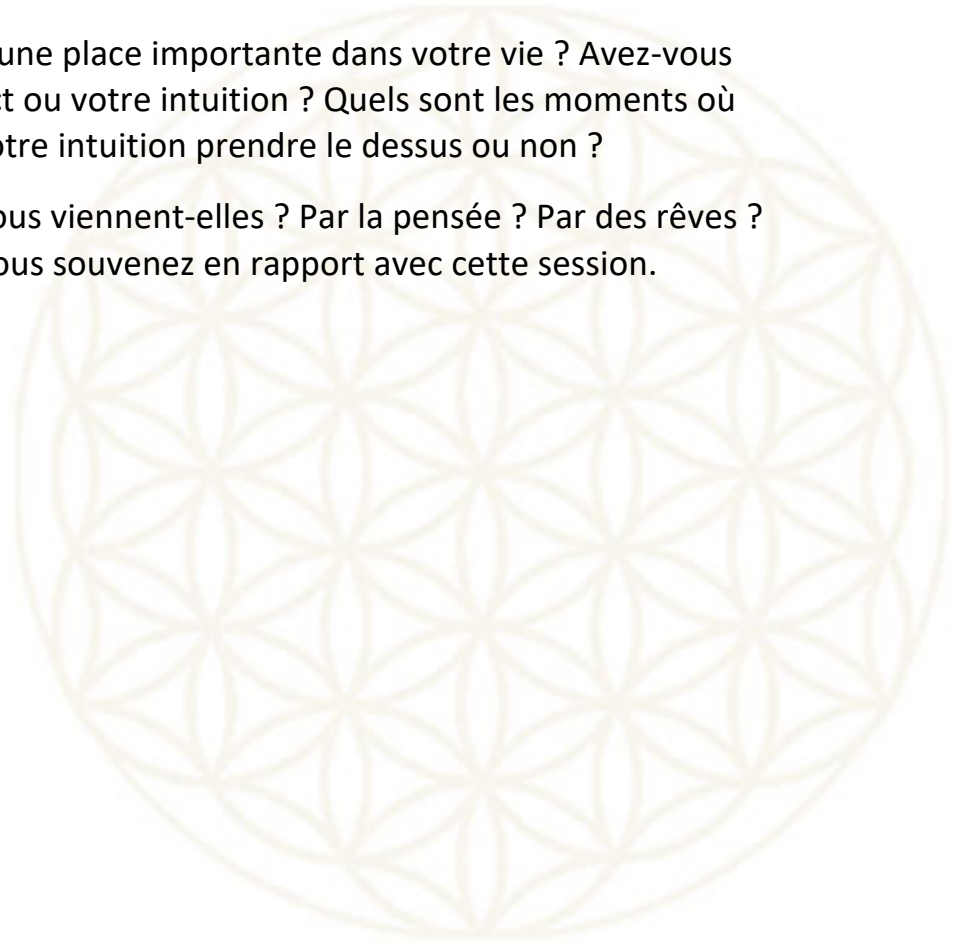
Après avoir détendu chaque partie, laissez-vous emporter dans un voyage. Où allez-vous ? Où voulez-vous vous laisser emporter ? Détendez-vous. Concentrez-vous sur ce qui se passe dans cet endroit calme et tranquille.

Arrêtez-vous et observez un moment de silence. Pensez à votre intuition en pleine conscience.

Notez vos intentions en pleine conscience. Avez-vous réussi à vous détendre ? Qu'avez-vous fait pour rester concentré ? Quelles odeurs, sons, couleurs, souvenirs, pensées, sentiments, images mentales ou sensations corporelles avez-vous découverts ?

L'intuition a-t-elle occupé une place importante dans votre vie ? Avez-vous toujours suivi votre instinct ou votre intuition ? Quels sont les moments où vous auriez aimé laisser votre intuition prendre le dessus ou non ?

Comment vos intuitions vous viennent-elles ? Par la pensée ? Par des rêves ? Notez tout ce dont vous vous souvenez en rapport avec cette session.



Chapitre 5 - Intentions

L'utilisation de l'intention consciente signifie que vous allez découvrir une manière structurée de définir et de soutenir toute intention que vous pouvez avoir.

La première chose que vous devez faire est de définir une intention. En faisant cela, vous décidez sur quoi vous voulez concentrer votre attention. Cela vous aidera à rester concentré sur des tâches ou des objectifs spécifiques.

Comme nous l'avons mentionné dans un chapitre précédent, vous devez commencer par définir une intention chaque fois que vous pratiquez la pleine conscience. En faisant cela, vous définissez votre intention et clarifiez dans votre esprit pourquoi vous l'avez choisie et ce que vous espérez obtenir en la réalisant.

Découvrez vos véritables intentions en vous posant une série de questions telles que :

Qu'est-ce que je veux apprendre en pratiquant la pleine conscience ?
L'utilisation de la pleine conscience me permettra de faire quoi dans ma vie ?
Comment je me sens lorsque je pratique l'intention consciente ?

Si vous avez du mal à répondre à des questions telles que celles énumérées ci-dessus, essayez d'utiliser la méditation en conjonction avec la pratique des intentions de pleine conscience. La visualisation et l'imagination sont d'excellents moyens de nous permettre de pratiquer ce que nous voulons pour améliorer notre capacité à accomplir quoi que ce soit dans notre vie.

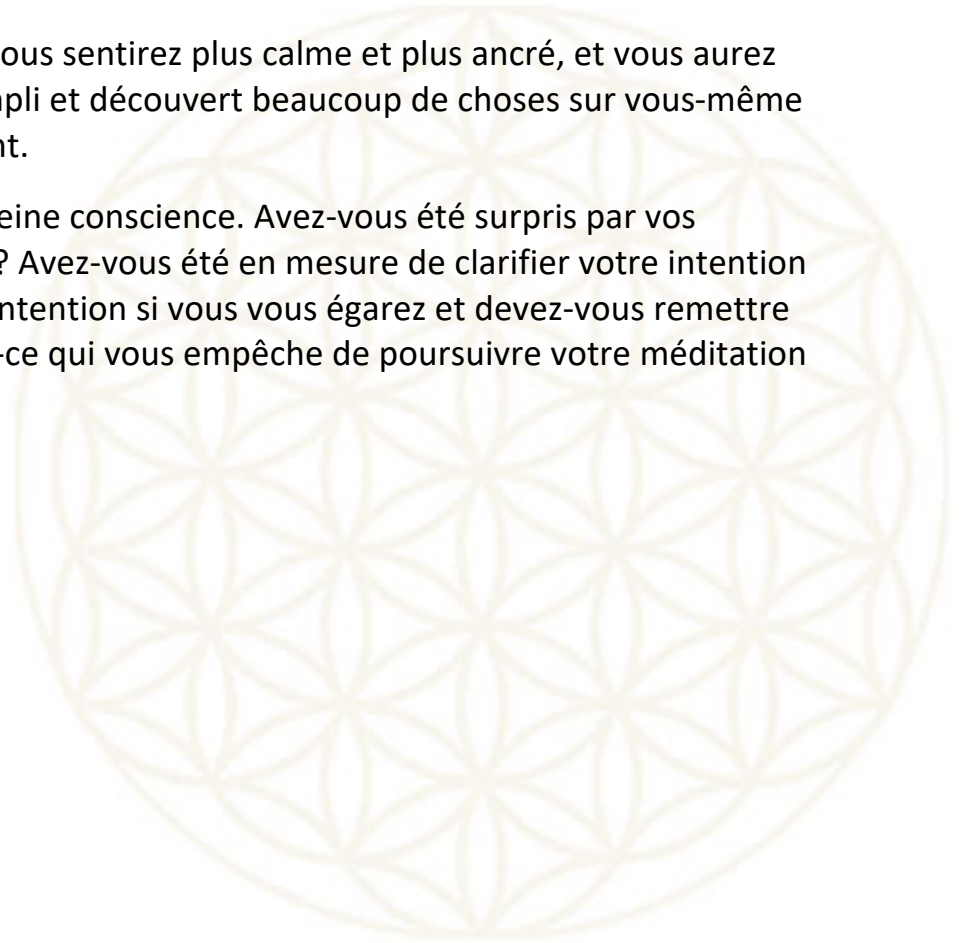
Pratiquez les intentions en pleine conscience en fixant délibérément vos intentions tout au long de la journée. Commencez la journée par une respiration calme. Prêtez attention à toutes les petites choses que vous faites pour vous préparer à la journée. Restez pleinement présent à chaque instant.

Au fil de la journée, remarquez tout ce qui vous entoure, les bruits, les couleurs, les odeurs et les sensations de votre corps. Vous avez l'intention de rester concentré sur chaque moment et même si votre esprit s'égaré, vous vous ramènerez au moment présent.

Que vous soyez au travail, que vous fassiez de l'exercice ou que vous rentriez chez vous en voiture, concentrez-vous pleinement sur chaque moment de la

journée. Ce faisant, vous vous sentirez plus calme et plus ancré, et vous aurez l'impression d'avoir accompli et découvert beaucoup de choses sur vous-même et sur votre environnement.

Notez vos intentions en pleine conscience. Avez-vous été surpris par vos pensées ou vos émotions ? Avez-vous été en mesure de clarifier votre intention ? Allez-vous utiliser cette intention si vous vous égarez et devez-vous remettre sur la bonne voie ? Qu'est-ce qui vous empêche de poursuivre votre méditation ou vos intentions ?



Chapitre 6 - Les émotions

Les émotions sont souvent accompagnées d'une histoire et de pensées. Lorsque vous vous laissez entraîner par les émotions, vous pouvez perdre vos pensées en pleine conscience, car ces pensées sont souvent accompagnées d'histoires du passé ou de choses que vous pensez qui vont se produire dans le futur.

En étant attentif, vous restez ancré dans le présent et ne vous laissez pas entraîner dans des émotions qui n'ont aucun rapport avec votre histoire actuelle.

Vous pouvez être conscient ou attentif à vos émotions et les identifier sans porter de jugement, et les examiner dans le moment présent du sentiment sans vous laisser entraîner dans le passé ou l'avenir.

La pleine conscience vous permet de laisser aller les pensées et les émotions. Mais vous pouvez aussi vous concentrer sur une émotion si elle se présente. Remarquez tout ce qui concerne cette émotion et son point de départ. Était-elle dans votre esprit ? Est-elle d'abord apparue ailleurs dans votre corps ?

Certaines émotions sont d'abord modestes, puis se développent progressivement au fil du temps. Comment respirez-vous lorsque vous remarquez cette émotion pour la première fois ? Que fait votre corps ? Comment vous sentez-vous sur le plan émotionnel ?

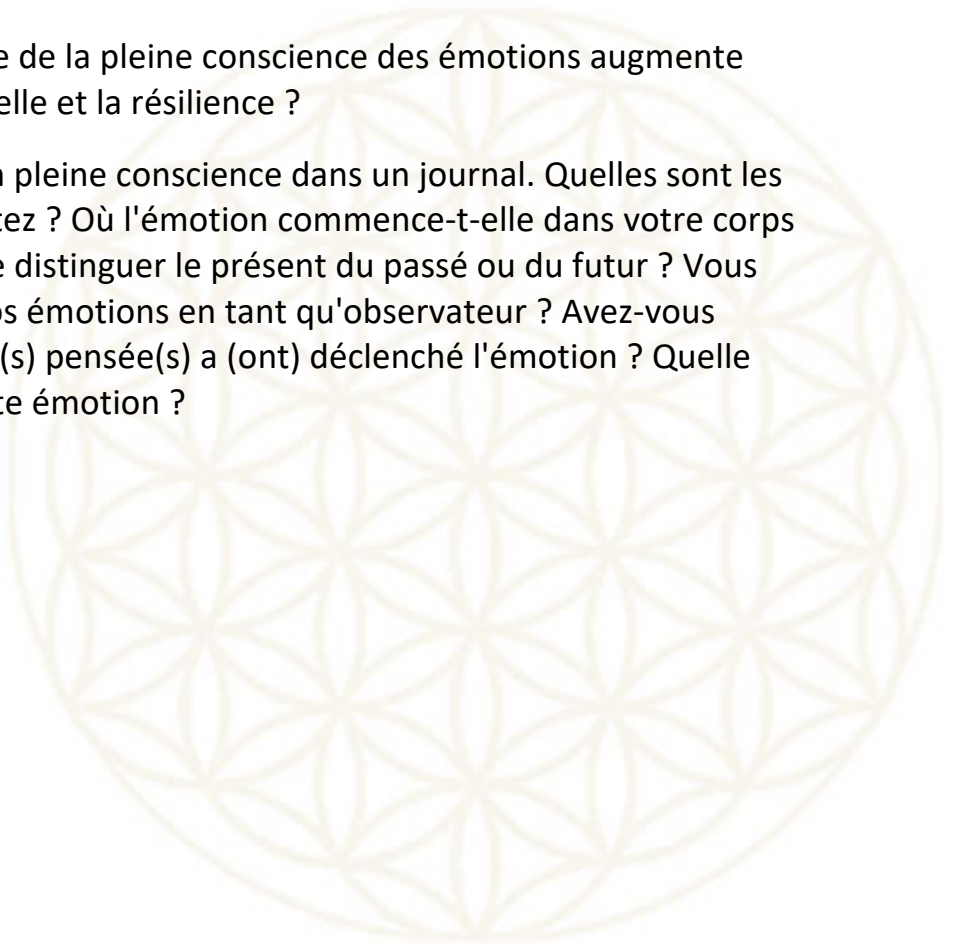
L'émotion est-elle agréable ou désagréable ? Remarquez si l'intensité change avec le temps. Avez-vous déjà ressenti cette émotion auparavant ? Permettez et acceptez l'émotion au lieu de la juger. Rappelez-vous que vous n'êtes pas votre émotion. Avez-vous ou avez-vous déjà eu cette émotion ? Pouvez-vous remplacer cette émotion négative par une émotion positive ?

Saviez-vous qu'il existe un programme informatique qui vous permet de voir votre rythme cardiaque lorsque vous imaginez des sentiments d'appréciation, de gratitude, d'amour et/ou d'attention ?

Si vous portez votre attention sur le cœur, qu'avez-vous ressenti en vous concentrant sur la zone du cœur ? Avez-vous remarqué des changements dans votre respiration ou d'autres sensations physiques ?

Saviez-vous que la pratique de la pleine conscience des émotions augmente l'autorégulation émotionnelle et la résilience ?

Consignez vos émotions en pleine conscience dans un journal. Quelles sont les émotions que vous ressentez ? Où l'émotion commence-t-elle dans votre corps ? Avez-vous été capable de distinguer le présent du passé ou du futur ? Vous êtes-vous concentré sur vos émotions en tant qu'observateur ? Avez-vous nommé l'émotion ? Quelle(s) pensée(s) a (ont) déclenché l'émotion ? Quelle était l'histoire derrière cette émotion ?



Chapitre 7 - Pensées

Comme nous l'avons mentionné précédemment, nous avons tous des milliers et des milliers de pensées qui entrent dans notre esprit chaque jour. Ce qui compte, c'est ce que vous faites de ces pensées lorsque vous en remarquez une qui s'insinue dans votre esprit.

Pour écarter une pensée, vous devez l'observer, l'accepter, puis la laisser partir en choisissant de ne pas vous en occuper au moment présent si elle vous distrait.

Par analogie, si vous êtes assis à la maison et que vous regardez une émission de télévision qui ne vous intéresse pas particulièrement, n'allez-vous pas appuyer sur la télécommande pour changer de chaîne ?

Il en va de même pour vos pensées. Vous pouvez choisir délibérément ce à quoi vous voulez et ne voulez pas penser. Si vous êtes triste, en colère ou inquiet, vous pouvez changer de chaîne pour ne pas avoir à regarder ou à participer à ce qui se passe.

Si vous changez la chaîne d'un téléviseur en passant du heavy metal rock à une chaîne musicale qui diffuse de la musique apaisante, que pensez-vous que cela va faire à votre humeur ? Bien sûr, vous allez vous sentir plus agréable et plus calme.

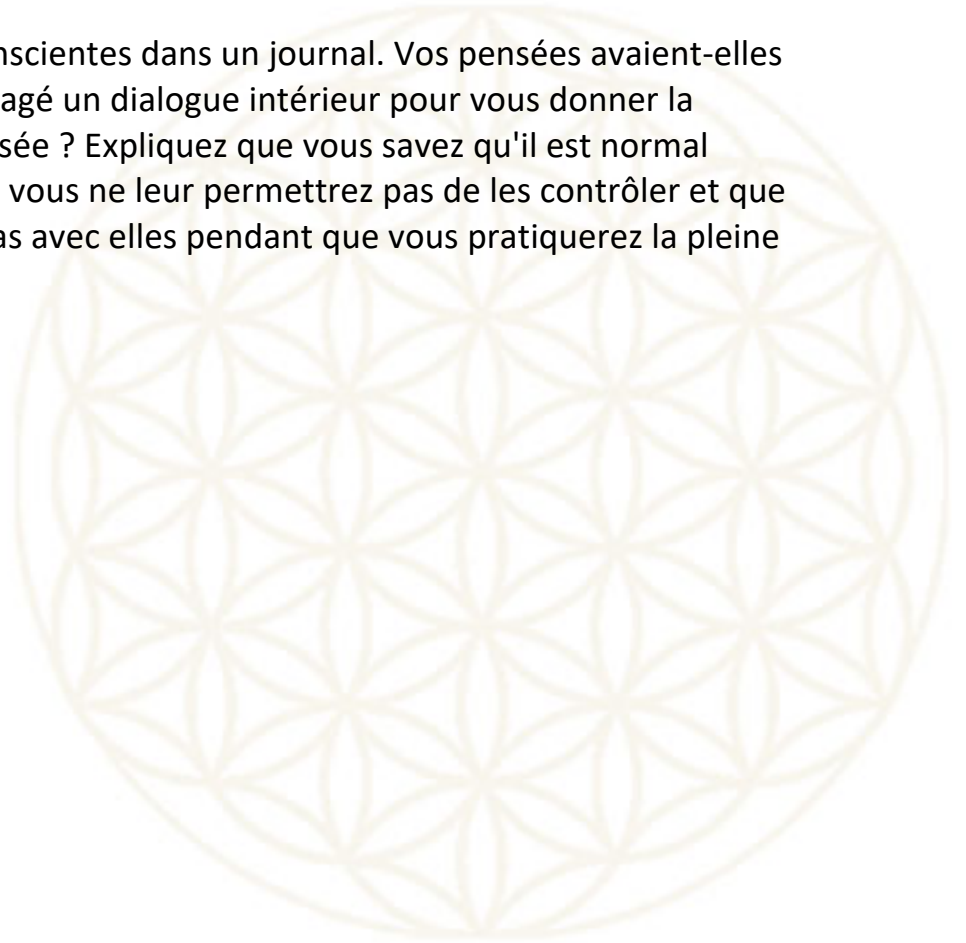
C'est ce à quoi vous pensez qui affecte vos sentiments et votre comportement. Nous pouvons choisir d'ignorer les mauvaises pensées et de ne penser qu'à celles qui nous font nous sentir bien ou mieux.

Parfois, on ne peut pas s'empêcher d'avoir des pensées négatives et ce que l'on choisit de faire avec elles en dit long sur nos émotions. Si une personne souffre d'anxiété, de dépression ou de TDAH, elle se concentre sur des pensées négatives qui proviennent de fausses croyances fondamentales et les intériorise.

Pour vous débarrasser de ces pensées négatives, vous devez les identifier, puis vous en débarrasser en les remplaçant par des pensées plus positives basées sur la réalité.

Avez-vous un schéma de pensées négatives ? Pensez-vous que vous devez remplacer ces pensées négatives et comment allez-vous vous y prendre ?

Consignez vos pensées conscientes dans un journal. Vos pensées avaient-elles un thème ? Avez-vous engagé un dialogue intérieur pour vous donner la possibilité d'effacer la pensée ? Expliquez que vous savez qu'il est normal d'avoir ces pensées et que vous ne leur permettez pas de les contrôler et que vous ne vous engagez pas avec elles pendant que vous pratiquerez la pleine conscience.



Chapitre 8 - La respiration

Apprendre à respirer et prêter attention à sa respiration sont des compétences importantes dans l'apprentissage de la pleine conscience. Lorsque vous modifiez vos habitudes respiratoires, vous modifiez votre physiologie.

Le simple fait d'inspirer et d'expirer déclenche des parties de votre système nerveux dont vous n'étiez probablement même pas conscient. Parmi les éléments impliqués, citons le rythme cardiaque, les glandes sudoripares, le système digestif, les intestins et les glandes.

Pour vous permettre de vous sentir plus calme et moins anxieux, vous devez pratiquer des techniques de respiration qui réduiront votre réponse au stress et amélioreront votre santé émotionnelle et cognitive.

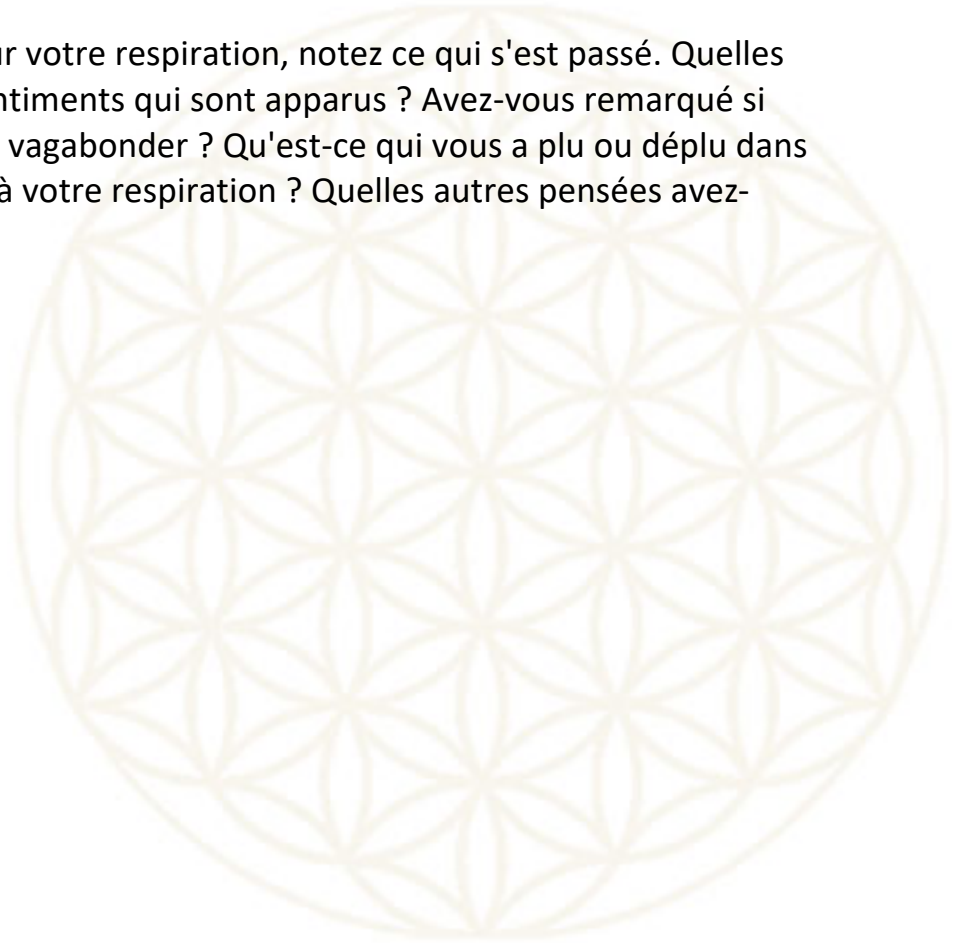
En inspirant simplement par le nez et en expirant par la bouche, vous calmez votre physiologie et vos réactions au stress. Vous pouvez le faire en pleine conscience avant de répondre au téléphone, avant de manger quelque chose, ou si vous vous sentez stressé.

Vous pouvez également pratiquer la respiration du diaphragme, qui consiste à inspirer tellement d'air dans les poumons que l'estomac se dilate. Lorsque vous pratiquez une respiration thoracique, vous simulez une respiration anxieuse. Lorsque vous aspirez de l'air et que vous le laissez remplir votre diaphragme, il s'agit d'une respiration de relaxation qui fournit davantage d'oxygène au corps et contribue à réduire la réponse au stress.

Afin de respirer correctement par le diaphragme, placez une main au-dessus de votre nombril et une main sur votre poitrine. Détendez ensuite votre abdomen, inspirez par le nez et remplissez vos poumons en les laissant se dilater vers le bas. Ne respirez pas superficiellement et ne levez pas les épaules. Expirez lentement par votre bouche légèrement ouverte. Vous saurez si vous le faites correctement par la chaleur ou la froideur de votre respiration. Si vous respirez à partir de votre abdomen, l'air sera plus chaud, tandis que si vous respirez à partir de votre poitrine, l'air sera plus froid.

Prêtez attention à votre respiration dans les moindres détails et cela vous aidera à pratiquer le processus consistant à remarquer quand votre esprit commence à vagabonder et peut vous aider à ramener votre esprit/attention.

Si vous tenez un journal sur votre respiration, notez ce qui s'est passé. Quelles sont les pensées ou les sentiments qui sont apparus ? Avez-vous remarqué si votre esprit commençait à vagabonder ? Qu'est-ce qui vous a plu ou déplu dans le fait de prêter attention à votre respiration ? Quelles autres pensées avez-vous eues ?



Chapitre 9 - Le corps physique

Si vous avez entendu parler de la pleine conscience avant de prendre ce livre, vous avez probablement lu quelque chose sur le programme MSBR (Mindfulness Based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn et sur la façon dont la méditation par balayage du corps est incluse dans ce programme.

La méditation du scan corporel est généralement incluse dans les études sur l'efficacité de la pleine conscience. Cette méditation consiste à concentrer toute votre attention sur chaque partie de votre corps et à remarquer toutes les sensations qui se présentent.

Vous acceptez ensuite la sensation et envoyez une pensée bienveillante et compatissante à chaque partie du corps où la sensation est apparue. Cette méthode vous permet d'entrer dans des états de relaxation profonds, de travailler avec les sensations d'inconfort et de douleur, et d'augmenter votre pouvoir de concentration et de pleine conscience.

L'analyse du corps, en termes simples, vous demande d'inspirer lentement (comme la plupart des autres exercices de respiration en pleine conscience) et de sentir chaque partie de votre corps. Prenez des notes mentales pendant que vous inspirez et expirez pour découvrir chaque zone, de la tête aux orteils.

En effectuant ce balayage, vous placez une fois de plus votre corps dans un état de relaxation. Cela ne prend pas beaucoup de temps, mais vous devez être prêt à mettre tout votre cœur et votre esprit dans cet exercice pour ressentir une relaxation totale.

Une autre méthode est appelée "relaxation musculaire progressive". Cet exercice consiste à contracter le muscle, puis à le relâcher. Cette méthode permet également d'atteindre un état de relaxation profond.

Si vous souhaitez un état de bien-être total, vous pouvez essayer le Remembered Wellness. Cet exercice permet à l'ensemble de votre corps et de votre esprit de retrouver un état de plénitude, d'ordre, d'équilibre, d'harmonie et de fluidité. Il s'agit de se souvenir d'une époque où vous vous sentiez bien et de réimaginer ce que vous ressentiez auparavant.

Consignez dans un journal votre état de conscience du corps physique. À quoi pensiez-vous pendant les méditations/exercices ? Étiez-vous plus détendu ou plus agité ? Avez-vous accepté ce qui se passait ? Des émotions se sont-elles

manifestées lorsque vous vous êtes concentré sur certaines parties de votre corps ? Si vous avez subi un traumatisme sur une certaine partie de votre corps, cela vous a-t-il aidé à vous souvenir de sentiments profondément enfouis ? Des émotions particulières sont-elles remontées à la surface lorsque vous avez prêté attention à votre corps ?



Chapitre 10 - Les relations

Les relations sont l'élément vital des sociétés humaines. On pense d'abord aux relations intimes, mais vous faites partie de plusieurs types de relations dans votre vie à tout moment.

Il y a bien sûr le conjoint, le partenaire ou la personne significative, mais aussi les relations familiales avec les mères, les pères, les frères et les sœurs. Nous avons des amis avec lesquels nous cultivons un autre type de relation. Si vous travaillez dans un bureau ou une entreprise, vous avez probablement de nombreux collègues, patrons, etc. avec lesquels vous interagissez quotidiennement. Ce sont toutes des formes de relations différentes.

Avec autant de relations différentes, comment êtes-vous censé jongler avec chacune d'entre elles ? Il est difficile de prêter attention quand il y a tant d'autres distractions dans votre monde.

Vous pouvez être tellement pris par toutes les autres exigences de votre vie que vous ne portez pas votre attention complète et indivise sur les personnes qui vous sont les plus proches dans votre vie.

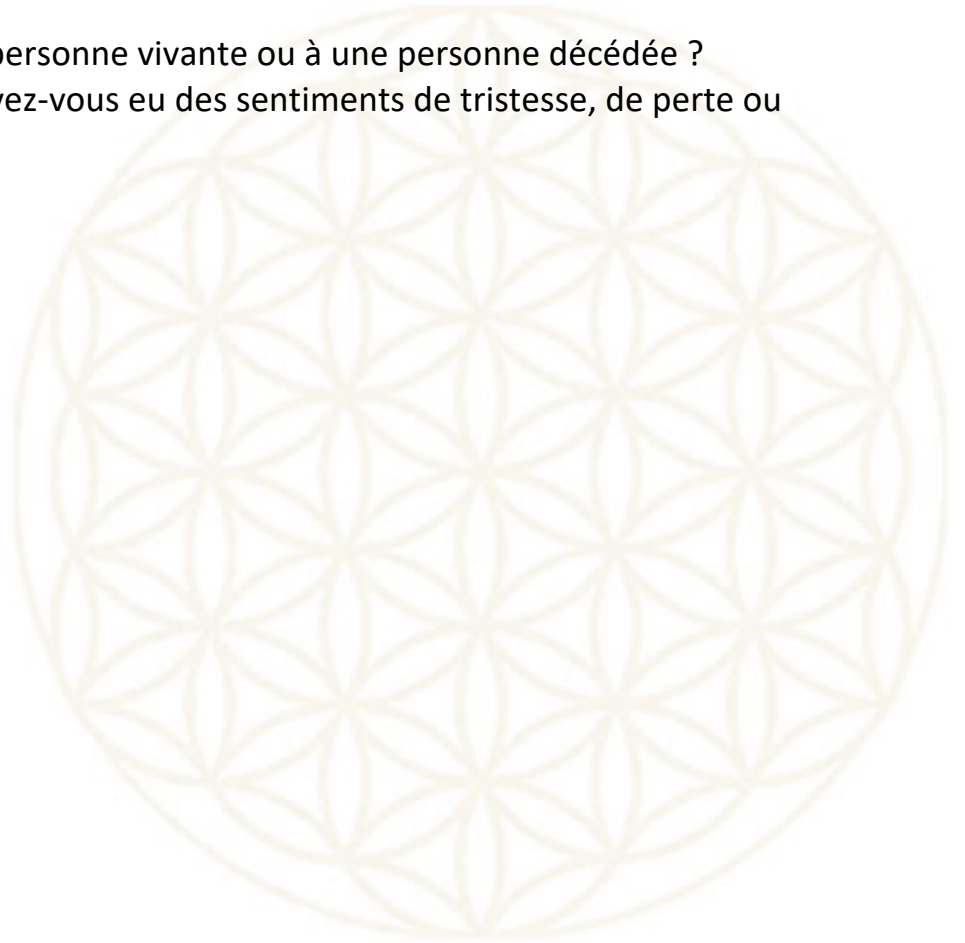
Essayez d'être présent lorsque vous interagissez avec la personne dans la relation que vous essayez de réparer ou d'améliorer. À quoi pensez-vous ? Qu'est-ce que cette personne attend de vous en ce moment ? Mettez-vous à la place de l'autre personne pour voir ce qu'elle voit et pourrait penser de vous.

Vos attentes ont-elles été satisfaites dans cette relation ? Acceptez-vous la personne ou attendiez-vous un changement ? Étiez-vous exigeant ? Êtes-vous positif et clair dans vos intentions ? Avez-vous traité la personne avec compassion ? Prenez-vous soin de vous afin de pouvoir donner le meilleur de vous-même dans cette relation ?

Essayez l'écoute attentive lorsque vous parlez à l'autre personne. Il n'y a rien de tel que de sentir que l'on vous comprend. Pour que quelqu'un se sente ainsi, vous devez être totalement prêt à arrêter tout le reste et à écouter réellement l'autre personne. Accordez-lui toute votre attention et ne laissez pas votre esprit vagabonder. Pensez-vous qu'il s'est senti compris et apprécié ?

Repensez à la dernière fois où vous avez ressenti cela. Qu'avez-vous remarqué en termes d'émotions pendant que vous pratiquiez la pleine conscience dans une relation ? Êtes-vous resté concentré sur cette personne et uniquement sur

elle ? Pensez-vous à une personne vivante ou à une personne décédée ?
Qu'avez-vous ressenti ? Avez-vous eu des sentiments de tristesse, de perte ou
de regret ?



Partie II - La pleine conscience et les troubles

Chapitre II - Stress, colère

Le stress et la colère peuvent surgir dans la vie de n'importe qui à n'importe quel moment. Ce sont des réactions à un événement stressant, dangereux ou menaçant.

Votre corps vous dit que vous voulez combattre le danger et, pour cette raison, votre rythme cardiaque peut augmenter, votre tension artérielle s'élever et les hormones du stress passer à la vitesse supérieure.

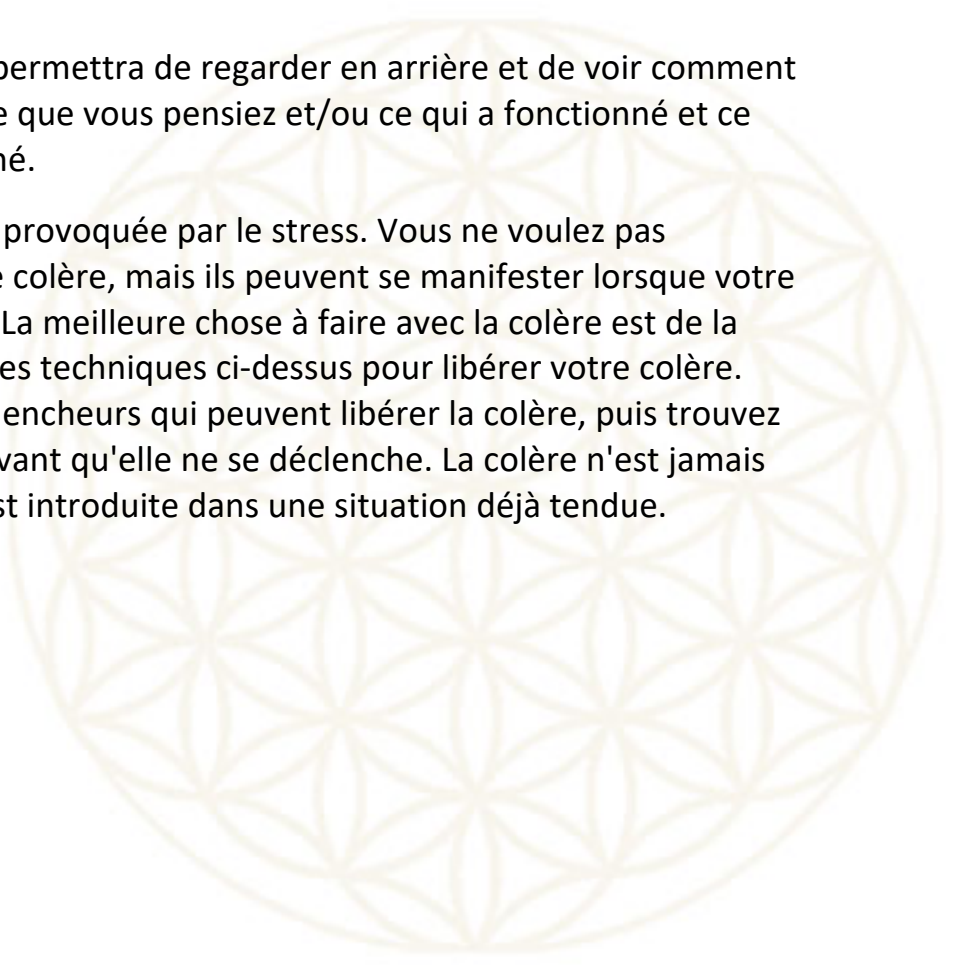
En utilisant les exercices de pleine conscience, vous pouvez tenter (et réussir) à réduire votre réponse au stress. Permettre à votre corps de rester à des niveaux de stress élevés peut être extrêmement dangereux dans certaines situations, en fonction de votre constitution physique.

En utilisant certains des exercices décrits dans ce livre, vous pouvez réduire considérablement votre stress en vous rappelant simplement de mettre en pratique les directives suivantes :

- **Scanner du corps.** Contrôlez votre respiration tout en prêtant attention à chaque partie de votre corps et en remarquant ce qu'elle ressent. En même temps que vous observez chaque partie, vous vous concentrez également sur la libération de tout ce qui doit disparaître.
- **Respiration de relaxation.** Respirez profondément en inspirant pour induire la relaxation et la paix et en expirant pour relâcher les tensions et les inquiétudes. En même temps, vous remarquez chaque partie de votre corps et vous vous concentrez sur la libération de tout ce qui doit l'être.
- **Relaxation musculaire.** Faites cela en contractant chaque muscle de votre corps lentement et méthodiquement. Ensuite, relâchez la tension en commençant par la tête et en terminant par les orteils.
- **Bien-être mémoriel.** Encore une fois, commencez par les techniques de respiration décrites ci-dessus, mais pour cette technique, souvenez-vous d'une époque où les choses allaient bien dans votre vie.
- **Tenue d'un journal.** Le fait de consigner votre expérience dans un journal vous aidera énormément à saisir chaque moment et à disposer d'un

document qui vous permettra de regarder en arrière et de voir comment vous vous sentiez, ce que vous pensiez et/ou ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné.

La colère peut parfois être provoquée par le stress. Vous ne voulez pas éprouver de sentiments de colère, mais ils peuvent se manifester lorsque votre niveau de stress est élevé. La meilleure chose à faire avec la colère est de la libérer. Utilisez certaines des techniques ci-dessus pour libérer votre colère. Essayez de penser aux déclencheurs qui peuvent libérer la colère, puis trouvez des moyens de la calmer avant qu'elle ne se déclenche. La colère n'est jamais belle, surtout lorsqu'elle est introduite dans une situation déjà tendue.



Chapitre 12 - Le TDAH

Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et le trouble déficitaire de l'attention (TDA) sont définis pour une personne qui présente des signes d'hyperactivité, d'impulsivité et d'inattention pouvant entraîner des problèmes à la maison, à l'école, au travail ou dans les relations.

Ce trouble peut affecter non seulement les enfants et les adolescents, mais aussi l'âge adulte. Selon le National Institute of Mental Health (NIMH), "les enfants sont regroupés en trois catégories : inattention, hyperactivité et impulsivité. Les adultes peuvent présenter des signes de latence/oubli chronique, d'anxiété, de faible estime de soi, de problèmes d'emploi, de difficulté à contrôler la colère, d'impulsivité, d'abus/addiction de substances, de procrastination, etc."

En utilisant la pleine conscience, on dit qu'on peut améliorer sa concentration et réduire son hyperactivité. On dit qu'elle peut aussi aider certains enfants.

Pour obtenir de l'aide pour ces troubles, vous devez améliorer vos capacités de concentration, car cela vous aidera énormément. Faites appel à votre imagination pour donner l'impression que vous êtes en train de faire une activité, mais ramenez continuellement votre attention sur la tâche à accomplir, car cela vous aidera à améliorer votre capacité à rester concentré.

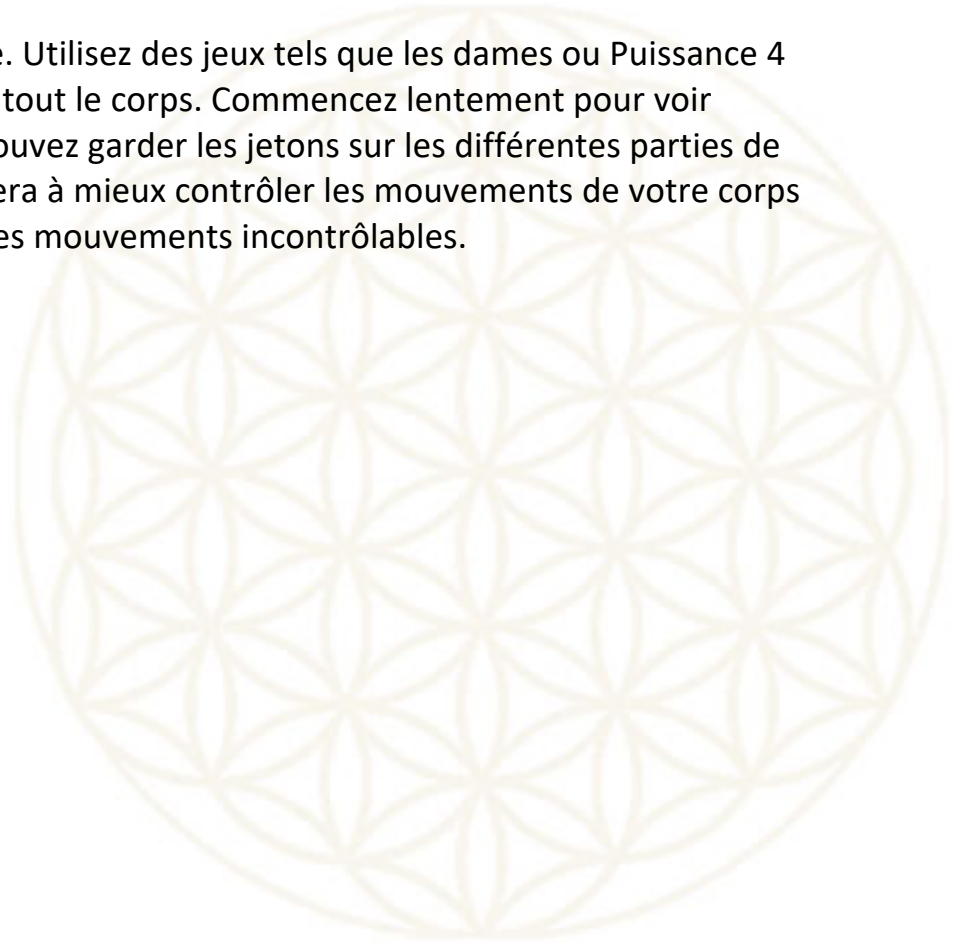
Utilisez des techniques telles que la respiration en pleine conscience ou la marche pour commencer. Ajoutez des tâches pour essayer de rester assis et de faire une petite introspection. Développez lentement vos capacités de méditation afin de pouvoir vous asseoir et méditer pendant des périodes de plus en plus longues. N'essayez pas d'en faire trop, sinon vous perdrez votre capacité d'attention et ne voudrez même plus essayer.

Réfléchir à votre séance vous aidera à visualiser les résultats. Êtes-vous parvenu à rester concentré ? Avez-vous empêché votre esprit de s'égarer en lui disant des choses comme "pas maintenant" ou "peut-être plus tard" ?

L'hyperactivité (le "H" de TDAH) peut entraîner des difficultés à rester assis pendant de longues périodes. Les enfants bougent constamment et les adultes sont agités. Il existe un sentiment général d'agitation.

Avec la pratique de la pleine conscience, vous pouvez devenir plus conscient du mouvement et essayer de contrôler le mouvement de votre corps et votre

capacité à rester immobile. Utilisez des jeux tels que les dames ou Puissance 4 pour placer des jetons sur tout le corps. Commencez lentement pour voir combien de temps vous pouvez garder les jetons sur les différentes parties de votre corps. Cela vous aidera à mieux contrôler les mouvements de votre corps et à prendre conscience des mouvements incontrôlables.



Chapitre 13 - Les maladies mentales

Les maladies mentales sont un vaste domaine dont il est impossible d'aborder toutes les sous-maladies de cette catégorie dans ce livre. C'est pourquoi nous nous en tiendrons à des généralités concernant l'utilisation de la pleine conscience pour tenter de soulager ou d'atténuer certains des symptômes d'une maladie en particulier, mais qui peut en fait être utilisée pour beaucoup d'autres.

L'une des principales catégories de la bulle des maladies mentales est la schizophrénie. La schizophrénie consiste à "entendre des voix". Les voix s'acharnent à vous dire des choses négatives et méchantes, qui sont souvent prises personnellement, mais qui peuvent aussi être dirigées contre d'autres personnes.

Les gens disent qu'il y a des esprits maléfiques qui résident à l'extérieur d'eux et qu'ils sont toujours entourés d'eux. Des dialogues constants peuvent attirer une personne vers ces voix, ce qui peut l'empêcher de rester dans le présent ou de concentrer son attention.

La façon d'aider une personne souffrant de cette affliction est de faire des exercices de pleine conscience. Ces exercices vous permettront de rester concentré et détendu dans le présent et de détourner votre attention des voix pour vous concentrer sur votre environnement immédiat.

Autorisez-vous à n'avoir que des pensées rationnelles et ne vous laissez pas entraîner par les voix qui vous assènent constamment des pensées ou des affirmations négatives.

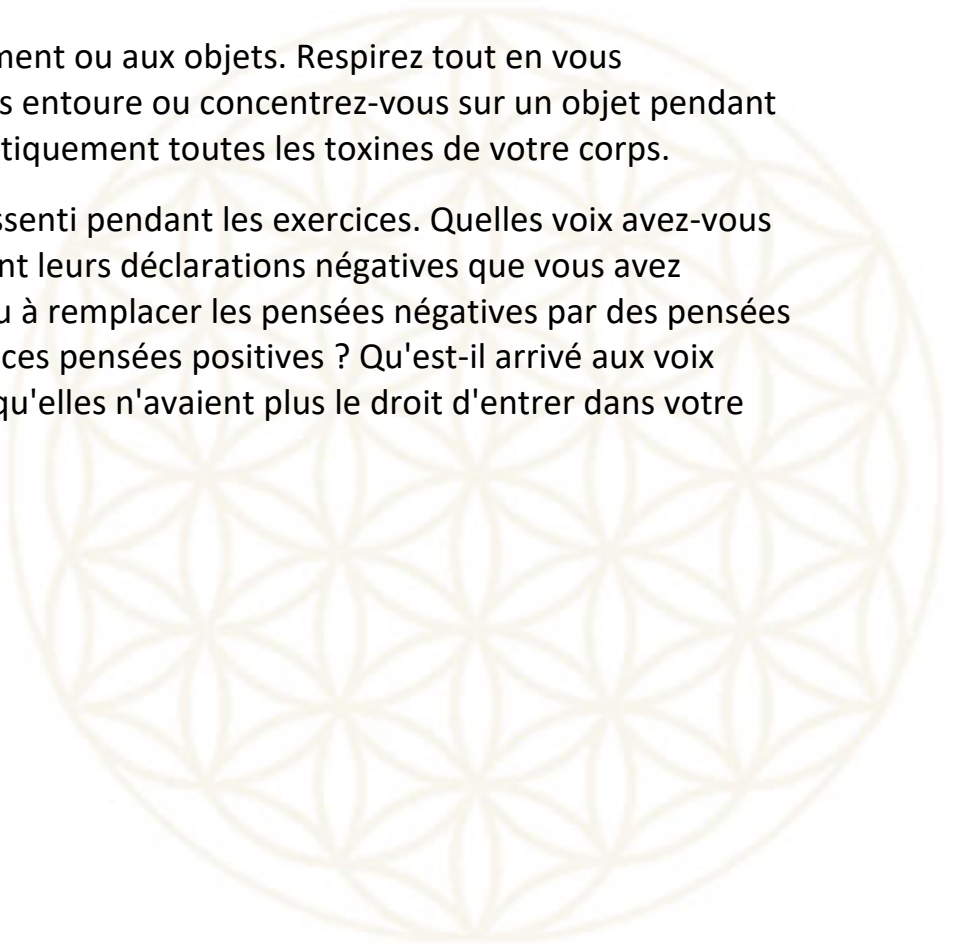
Voici quelques techniques de pleine conscience à essayer :

Respiration de base. Comme nous l'avons mentionné plus haut dans le livre, respirez profondément, absorbez l'air et les pensées positives et relâchez les mauvaises en expirant. Faites-le en pensant à chaque partie de votre corps et en libérant tout ce que vous ressentez de toxique.

Restez dans le moment présent. Encore une fois, si vous vous concentrez sur la respiration tout en libérant vos expériences passées en les remplaçant lentement par des moments présents, vous serez en mesure d'être dans le présent dans un état détendu.

Être attentif à l'environnement ou aux objets. Respirez tout en vous concentrant sur ce qui vous entoure ou concentrez-vous sur un objet pendant que vous éliminez systématiquement toutes les toxines de votre corps.

Notez ce que vous avez ressenti pendant les exercices. Quelles voix avez-vous entendues et quelles étaient leurs déclarations négatives que vous avez libérées. Êtes-vous parvenu à remplacer les pensées négatives par des pensées positives ? Quelles étaient ces pensées positives ? Qu'est-il arrivé aux voix lorsque vous leur avez dit qu'elles n'avaient plus le droit d'entrer dans votre tête ?



Chapitre 14 - Humeurs

Les humeurs peuvent transformer une belle journée ou une belle expérience en un de vos pires cauchemars. Une humeur peut surgir à tout moment, sans prévenir, et vous vous retrouvez à vous demander ce qui vient de se passer.

Il existe certainement des déclencheurs mineurs qui peuvent affecter votre humeur, mais il y a des catégories vraiment importantes qui méritent d'être mentionnées ici :

La bipolarité. Être bipolaire, c'est avoir des sautes d'humeur importantes qui peuvent aller de la dépression majeure à la manie. Le fait d'être attentif à votre humeur actuelle et de savoir reconnaître les changements d'humeur vous aidera à la maîtriser. En utilisant certaines des méthodes mentionnées plus haut, telles que la respiration contrôlée, la conscience des pensées et la prise de conscience de vos émotions, vous améliorerez votre capacité à contrôler les tendances bipolaires.

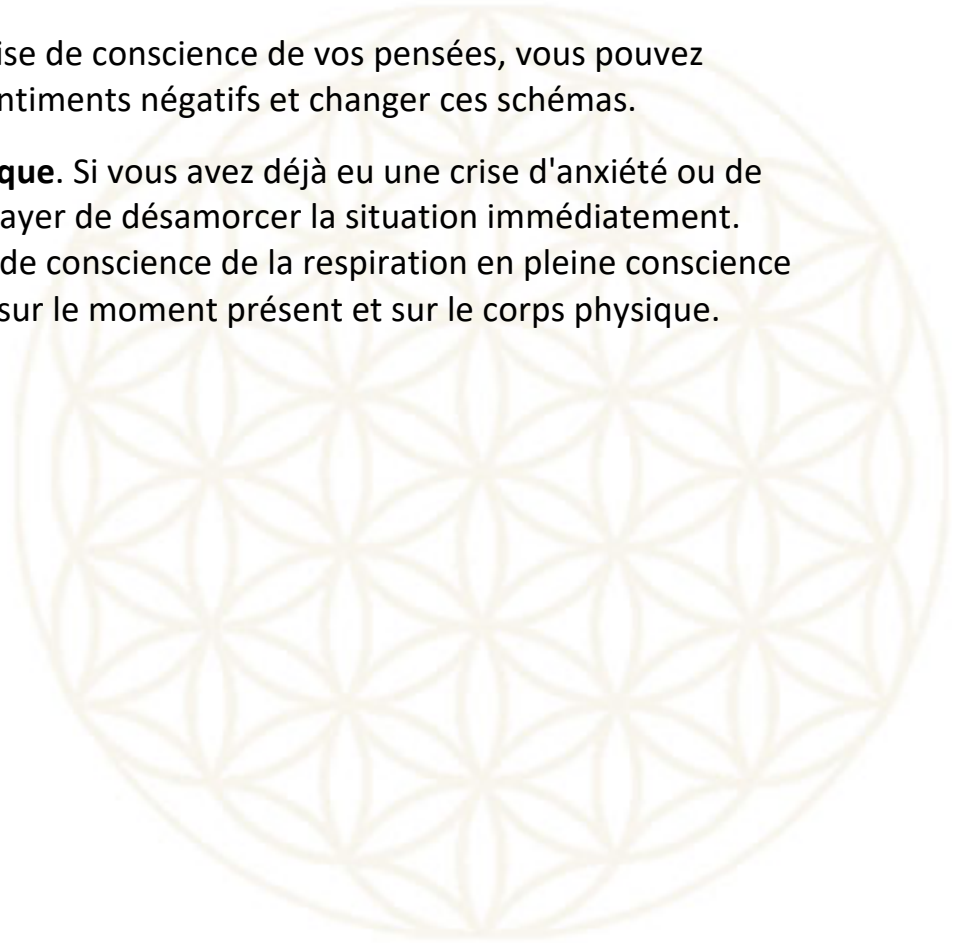
LE SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (SSPT). Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est généralement associé à une personne qui revient de la guerre. Bien que ce soit généralement le cas, vous pouvez également souffrir de SSPT à la suite d'événements tels qu'un horrible accident de voiture, le décès prématuré d'un être cher, etc. Les techniques de pleine conscience, comme la respiration contrôlée et l'ancrage dans le moment présent, peuvent contribuer à atténuer le TSPT.

TOC. Les pensées liées aux troubles obsessionnels compulsifs (TOC) peuvent prendre le dessus sur votre vie. Ces tendances ou obsessions s'emballent pour vous protéger ou vous mettre à l'abri du danger (du moins, c'est ce que vous pensez). Bien qu'il soit normal que vous essayiez d'être en sécurité, ce n'est pas normal si cela vous conduit à des actions irrationnelles, inefficaces ou inutiles. Pour surmonter ces tendances, essayez d'utiliser vos techniques de respiration en commençant par la tête et en descendant jusqu'aux orteils ou essayez d'utiliser l'exercice de pleine conscience pour contrôler vos pensées et vos émotions (voir les explications précédentes).

Dépression. La dépression peut frapper n'importe qui, n'importe quand. Même les personnes les plus fortes de cœur et d'esprit peuvent se sentir déprimées de temps en temps sans même le savoir. Si vous vous sentez déprimé, en utilisant des techniques de pleine conscience telles que la

respiration dirigée et la prise de conscience de vos pensées, vous pouvez réorienter vos pensées/sentiments négatifs et changer ces schémas.

Anxiété/attaques de panique. Si vous avez déjà eu une crise d'anxiété ou de panique, vous voudrez essayer de désamorcer la situation immédiatement. Utilisez l'exercice de prise de conscience de la respiration en pleine conscience ainsi que des méditations sur le moment présent et sur le corps physique.



Chapitre 15 - Douleur/médicaments/troubles du sommeil

Si vous avez déjà souffert de douleurs, de troubles médicaux ou de troubles du sommeil à long terme, vous savez à quel point cela peut épuiser votre corps et votre esprit, surtout sur de longues périodes.

La douleur chronique est une douleur qui ne disparaît pas, ou en d'autres termes, votre corps ne veut pas guérir. Vous avez peut-être essayé plusieurs remèdes sous la supervision d'un médecin, mais la douleur persiste. Par exemple, si vous vous êtes blessé au bras ou au dos et que des muscles sont impliqués, il arrive que ces muscles ne guérissent pas ou ne reviennent pas à leur état normal.

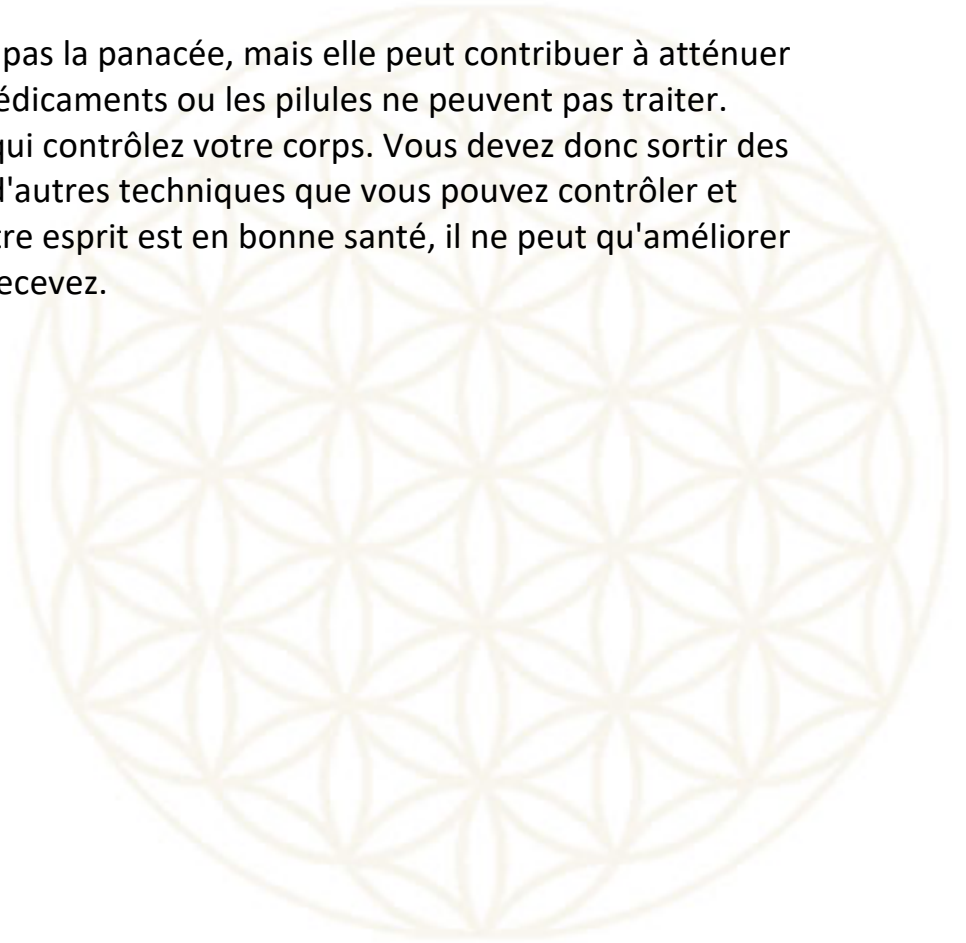
Les maladies chroniques peuvent avoir des conséquences extrêmes sur votre corps et votre esprit. Si vous êtes le type de personne qui est constamment malade, ce qui se produit plus souvent avec l'âge, votre esprit peut vous jouer des tours terribles lorsque vous ne semblez pas pouvoir soulager votre douleur, quels que soient les méthodes ou les traitements que vous avez essayés. Vous avez l'impression d'avoir perdu le contrôle de votre corps et vous ne pouvez rien faire pour rectifier la situation.

Les troubles du sommeil affectent tous les aspects de votre vie. Lorsque vous ne pouvez pas dormir, vous ne bénéficiez pas du repos dont votre corps a besoin pour fonctionner dans la vie quotidienne. Tout ce que vous voulez faire toute la journée, c'est retourner dans votre lit pour vous allonger et rattraper tout le sommeil perdu. Les raisons de la perte de sommeil sont nombreuses et nous ne parlons ici que de généralités.

En utilisant la pleine conscience dans les trois scénarios ci-dessus, vous pouvez essayer d'atténuer les symptômes tout en réglant ou en guérissant le problème. Toutes les techniques que nous avons abordées dans ce livre peuvent être utilisées pour aider à soulager ou à réduire ces affections.

Essayez de commencer par la technique de respiration contrôlée et utilisez également l'exercice de bien-être mémorisé. Essayez différentes méthodes (utilisez votre préférée) de méditation pour vous débarrasser de toutes les pensées négatives, de la tête aux pieds, et les remplacer par des pensées positives.

La pleine conscience n'est pas la panacée, mais elle peut contribuer à atténuer des symptômes que les médicaments ou les pilules ne peuvent pas traiter. C'est vous et votre esprit qui contrôlez votre corps. Vous devez donc sortir des sentiers battus et utiliser d'autres techniques que vous pouvez contrôler et réaliser vous-même. Si votre esprit est en bonne santé, il ne peut qu'améliorer l'aide médicale que vous recevez.



Suivez vos progrès

Pour savoir si la pleine conscience est un outil utile que vous souhaitez continuer à utiliser dans votre vie, la meilleure façon d'arriver à cette conclusion est de suivre vos progrès. Un journal est un bon moyen de voir si la pleine conscience fonctionne ou non et de connaître les éléments que vous pouvez modifier.

Vous pourrez également constater le chemin parcouru dans votre progression vers la pleine conscience, de sorte que vous ne voudrez plus jamais revenir à la situation dans laquelle vous vous trouviez lorsque vous avez commencé.

Voici un petit tableau dont vous pouvez vous inspirer pour vous aider à démarrer :

	Méthode utilisée	Aimée/Pas aimée	Résultats
Humeur améliorée			
Diminution de l'anxiété			
Diminution de la colère			
Amélioration de l'estime de soi			
Amélioration des relations			
Meilleur sommeil			
Diminution de la colère			
Gestion de la douleur			
Mémoire améliorée			
Pensées négatives disparues			
Amélioration de la concentration			

Gestion de la douleur chronique			
Fin de la maladie chronique			
Compassionné à nouveau			
Sentiment général de bien-être			
Gestion du stress Amélioré			
Amélioration du SSPT			
Amélioration du TDAH/TDA			
Amélioration de la dépression			
Amélioration de l'état de santé général			
Abandon des mauvaises habitudes			
Identité restaurée			
Diminution des humeurs négatives			

Conclusion

Ce cahier d'exercices sur la pleine conscience vous est fourni afin que vous puissiez vous faire une idée de ce que la pleine conscience peut faire pour vous dans le cadre d'une variété d'actions et de troubles.

Toutes les actions et tous les troubles mentionnés dans ce livre pourraient prendre des chapitres entiers pour les disséquer individuellement et les approfondir. L'objectif de ce livre est d'apporter une prise de conscience et de n'aborder que les bases. Veuillez garder cela à l'esprit au fil des pages.

Afin de comprendre pleinement et/ou d'approfondir toute question abordée ici, faites vos devoirs et faites des recherches sur votre sujet particulier. Entre votre bibliothèque publique locale et l'Internet à portée de main, vous pouvez approfondir chaque sujet.

Demandez à votre médecin ou psychiatre s'il peut utiliser la pleine conscience pour vous aider à vous soigner, en plus des solutions prescrites qu'il vous demande d'essayer. De nombreux professionnels de santé se forment chaque année à la pleine conscience à l'Université ou dans les différentes formations d'instruction au programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) créé par le Pr Jon Kabat-Zinn.

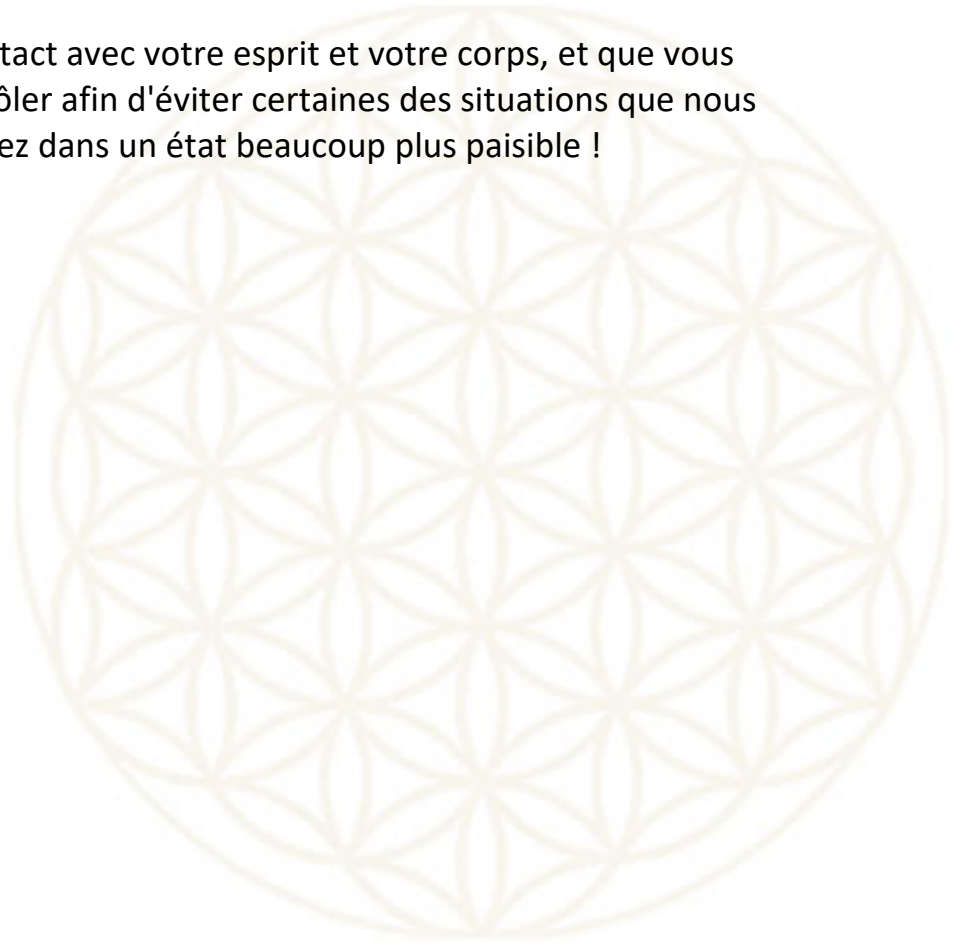
Les techniques de pleine conscience, lorsqu'elles sont utilisées correctement, peuvent être d'un grand secours dans nombre des situations mentionnées dans ce livre. Nous reconnaissons qu'il est parfois nécessaire de faire appel à un professionnel, et c'est bien ainsi.

Ce que nous essayons de faire ici, c'est de vous donner des alternatives à essayer avant, pendant ou après d'autres formes de traitement qui peuvent ou non fonctionner.

La pleine conscience peut vous aider à calmer votre esprit et votre corps et à atteindre un état de paix chaque jour si vous prenez le temps de vous réserver un espace spécifique.

Avec la pleine conscience, n'essayez pas de commencer en vous lançant à corps perdu dans ces méthodes. La pleine conscience demande de la pratique et c'est avec la pratique que vous trouverez la sérénité et la tranquillité que vous recherchez.

Lorsque vous serez en contact avec votre esprit et votre corps, et que vous saurez comment les contrôler afin d'éviter certaines des situations que nous mentionnons ici, vous vivrez dans un état beaucoup plus paisible !



Ressources supplémentaires

- **OFFERT sur cette inscription : Le programme Online de 21 Jours de Pleine Conscience et Méditation :**

Jeanmarcterrel.com

- **Le livre "L'art de vivre en pleine conscience", Jean-Marc Terrel, 320 pages, éditions de Mortagne :**

Vous vous posez mille questions sur le sens de ce que vous vivez et ne parvenez pas à stopper le flux incessant de vos pensées ? Découvrez une façon efficace de devenir plus clame, serein et heureux. Tout simplement.

De nature universelle, la mindfulness s'inspire des traditions orientales de méditation, du yoga, mais aussi des recherches occidentales sur le stress et les neurosciences. En la pratiquant, vous entraînez votre cerveau à accueillir tout ce qui vous perturbe sans vous laisser submerger.

Dans un style simple et imagé, l'auteur vous accompagne dans une profonde compréhension des 21 piliers de la pleine conscience. Il répond également aux 21 questions les plus fréquemment posées à propos de cet apprentissage. Il vous offre également 21 jours de méditation en ligne, afin que vous puissiez véritablement profiter de chaque instant grâce à ses enseignements.

Disponible dans toutes les librairies au Canada et en Europe.



jeanmarcterrel.com

Vous avez aimé cet eBook ?

**A qui ces informations pourraient-elles
être utiles autour de vous ?**

Vous avez la permission d'offrir cet
eBook. Sa distribution est en effet
totalement libre...

Merci.