

La pleine conscience et comment lâcher prise

Vouloir contrôler et éviter les inquiétudes et autres pensées négatives en y répondant, en « courant après » ou en les supprimant peut parfois les *renforcer* au lieu de les diminuer. La pleine conscience est une stratégie qui permet de se dissocier de ou de laisser passer ses pensées négatives.

Cette approche préconise d'apprendre à remarquer quand vous commencez à avoir des pensées négatives automatiquement et ensuite à retourner votre attention au moment présent.



Il peut être utile pour comprendre cette approche de penser à une radio. Imaginez que les pensées négatives qui passent dans votre tête vous viennent d'une radio réglée à un

poste où les pensées sont très négatives et projetées au plus haut volume.

L'art de la pleine conscience n'est pas nécessairement d'éteindre la radio, mais de changer comment vous l'écoutez. Ainsi le volume peut être réduit, et les pensées vous causeront moins de dérangement et de détresse.

Cependant, il est important de se souvenir que cette technique n'est pas une solution miracle, n'est pas facile et doit être pratiquée régulièrement. Les pensées pourraient continuer à être bruyantes, mais souvenez-vous que vous travaillez à changer comment vous les écoutez. Commencez par l'exercice formel expliqué dans cette fiche d'information. Comme pour toutes nouvelles habiletés, dont apprendre à jouer un instrument de musique, il faut pratiquer, pratiquer et pratiquer! En pratiquant tous les jours, vous vous améliorerez et réussirez éventuellement à ignorer ces pensées négatives de manière plus informelle.

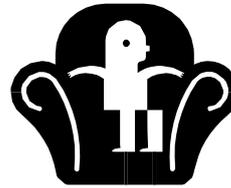


Comment lâcher prise

Premièrement, il est préférable de commencer avec de petits soucis avant de passer aux grandes inquiétudes ou pensées négatives.



- 1) Assoyez-vous sur une chaise dans une position détendue et alerte et posez-vous la question : « **Qu'est-ce qui se passe en moi en ce moment?** » Quelles sont vos pensées et quelles émotions ou sensations y sont liées? Permettez-vous simplement



de les reconnaître, de les observer et de les décrire sans chercher à les changer ou y répondre. Faites ceci entre 30 secondes et 1 minute.

- 2) Ensuite, **portez votre attention sur votre respiration**, plus précisément sur la sensation de l'air qui entre et qui sort par le mouvement de votre ventre. Fixez votre perception sur la sensation de va-et-vient dans votre ventre d'un instant à l'autre et laissez passer toutes pensées qui pourraient survenir. Vous pouvez vous dire de vous détendre et de lâcher prise à chaque expiration. Faites ceci entre 30 secondes et 1 minute.
- 3) Maintenant, **élargissez votre perception à vos sensations dans l'ensemble de votre corps pendant que vous respirez**. Si vous avez une forte réaction, vous pouvez vous dire « peut importe ce que c'est, c'est correct, j'ai juste besoin de l'accueillir ». Continuez à respirer en vous concentrant sur ces émotions et si vous commencez à avoir des pensées dérangeantes, reconnaissez-les, laissez-les passer et retournez à votre respiration. Faites ceci entre 30 secondes et 1 minute.

CONSEIL : Étendez la durée de la deuxième et troisième étape au fur et à mesure que vous apprenez à maîtriser cette stratégie.