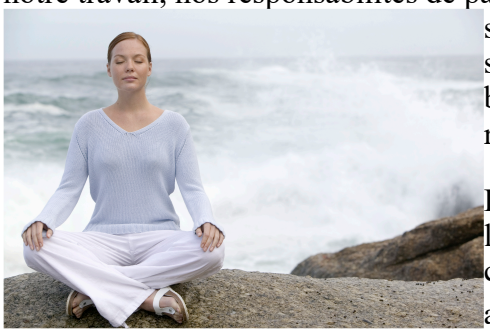
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Soyez pleinement conscient : cinq étapes pour améliorer votre santé mentale

« Où est passé le temps? » C'est une question que nous nous sommes tous posée un jour ou l'autre. Nous sommes tous très occupés et le temps se fait rare lorsque nous devons concilier les exigences de notre travail, nos responsabilités de parents, nos activités sociales et les tâches ménagères. Nous sommes souvent tellement occupés que la vie semble nous passer sous le nez. Nous pourrions alors ne pas remarquer qu'un proche a besoin de nous, que la journée est magnifique ou même reconnaître que nous ne vivons pas pleinement.



Les gens sont nombreux à se sentir ainsi et c'est la raison pour laquelle la pratique de la pleine conscience en est pleine croissance. Cette technique nous ramène dans la réalité et nous apprend à vivre le moment présent. Le D$^{r}$ Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine et créateur de la clinique de réduction du stress et du Centre de pleine conscience en médecine et soins de santé de l'école de médecine de l'université du Massachusetts, définit la technique de pleine conscience comme suit : « Prendre volontairement le temps de réfléchir au moment présent, sans porter de jugement, comme si votre vie en dépendait. »

Bien qu'elle tire ses racines de la méditation bouddhiste, une pratique laïque de pleine conscience a récemment fait son apparition, en partie grâce aux travaux du D$^{r}$ Kabat-Zinn et du programme de réduction du stress par la pratique de la méditation de pleine conscience qu'il a lancé en 1979. Depuis, des milliers d'études ont documenté les avantages de la pleine conscience sur la santé physique et mentale en général, et sur la réduction du stress basée sur la pleine conscience en particulier, inspirant d'innombrables programmes adaptés pour les écoles, les prisons, les hôpitaux, les centres de vétérans et autres.

**Les cinq étapes de la pleine conscience**

Il existe plusieurs moyens d'être plus conscient de ce qui se passe dans notre vie. En voici cinq :

1. **Cinq minutes par jour, cessez vos activités et accordez du temps à votre « être ».** Prenez un bain, savourez une tasse de thé, écoutez de la musique, méditez ou priez. Faites l'essai de la méditation de pleine conscience. Confortablement assis, faites le vide dans votre esprit en inspirant, puis en expirant. Si votre esprit commence à vagabonder, concentrez-vous sur votre respiration.

2. **Cultivez la gratitude.** Pensez à des choses qui vous inspirent de la reconnaissance. Vous ramenez ainsi votre esprit au moment présent et aux choses qui sont importantes dans votre vie. Plusieurs personnes trouvent utile de tenir un journal des aspects positifs de leur vie, où elles dressent la liste des choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes.

3. **Faites preuve de compassion.** Le stress et l'accablement nous portent à croire que nous sommes les seuls à éprouver des difficultés. La compassion envers les autres nous aide à voir les aspects positifs de notre vie.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

4. **Acceptez-vous et acceptez les autres.** Cessez de rechercher la perfection et de critiquer vos imperfections. Vos critiques négatives nuisent à votre estime de soi et à vos interactions avec les gens. En outre, elles vous empêchent d'agir et d'améliorer votre vie.

5. **Ne prenez pas les difficultés de la vie trop personnellement.** Lorsque nous sommes confrontés à une perte d'emploi, à une rupture ou à une autre situation difficile, nous avons tendance à nous blâmer et à répéter « si seulement », ce qui entraîne l'inaction et la dépression. Par contre, le fait de vivre le moment présent, de reconnaître nos sentiments et de nous demander quelle voie nous allons suivre nous aide à aller de l'avant.

Si vous consacrez chaque moment de votre vie à travailler, parler, jouer à l'ordinateur ou faire des courses, vous n'aurez jamais le temps de *jouir du moment présent*. Le simple fait de s'asseoir et de savourer un bon café n'est pas seulement agréable; c'est un élément important de notre bonheur et de notre santé mentale.