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.

Favoriser la pleine conscience



Au cours des dix dernières années, la *pleine conscience* est devenue une expression à la mode que vous entendrez dans les cabinets de médecins, les écoles et les universités, les hôpitaux, les milieux de travail et dans de nombreux autres endroits. En quoi consiste-t-elle exactement et comment votre quotidien peut-il en tirer avantage? Examinons ce qu’est la pleine conscience et passons en revue les façons simples de l’intégrer à votre vie afin de profiter de ses bienfaits.

Qu’est-ce que la pleine conscience?

La pratique de la pleine conscience tire son origine de la méditation bouddhiste, mais a été adaptée afin de la dissocier de toute croyance ou tradition religieuse ou spirituelle. La pleine conscience occidentale contemporaine, telle qu’elle est enseignée dans un contexte éducatif et de santé, consiste à être **conscient** de ses sensations et de ses réflexions au moment où elles surviennent, à être **attentif** à celles-ci et à se centrer sur l’instant **présent**.

La pleine conscience peut se pratiquer de façon formelle, comme le yoga ou la méditation, mais elle peut aussi être incorporée à ce que vous faites déjà. À la base, il s’agit d’une pratique qui vise à être pleinement présent dans le moment, peu importe le type de moment.

Pourquoi la pleine conscience est-elle importante?

Les psychologues recherchent activement les bienfaits de la pleine conscience, et il existe maintenant un ensemble de preuves qui confirment à quel point elle est efficace. Voici quelques-unes des façons dont la pleine conscience peut améliorer votre vie :

- elle atténue le stress;
- elle stimule la mémoire et améliore la concentration;
- elle diminue la réactivité émotionnelle;
- elle augmente la capacité d’empathie.

Pour les personnes atteintes de problèmes de santé mentale comme l’anxiété, la dépression et le trouble bipolaire, ainsi que de maladies physiques, dont la douleur chronique, la pleine conscience peut être une forme de traitement efficace lorsqu’elle est combinée à du soutien professionnel.

De nos jours, la pleine conscience est particulièrement importante en raison de la prolifération des technologies numériques. Comme nous sommes toujours connectés et que nous avons accès à tous nos amis et collègues dans la paume de nos mains, il est plus difficile que jamais de vivre le moment présent. Comme nous l’examinerons ci-dessous, l’une des façons d’accroître la pleine conscience est de gérer notre utilisation des appareils mobiles, des courriels et des médias sociaux.

Attitude consciente

© 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.

Pour aborder quelque chose consciemment, vous devez favoriser une certaine attitude. Voici quelques éléments d'une attitude consciente :

- **Ne portez pas de jugement -** Essayez d'être impartial et de simplement voir les choses comme des faits, plutôt que de les juger comme bonnes ou mauvaises.
- **Acceptez** les choses telles qu'elles sont; n'essayez pas de changer quoi que ce soit.
- **Laisser-aller :** En pleine conscience, essayez de ne pas vous concentrer sur les objectifs et évitez d'attacher de l'importance au résultat.
- **Curiosité :** Intéressez-vous à l'expérience que vous vivez**.** Quelles sont ses qualités sensorielles? Jouez au détective et rassemblez autant d'information que possible sur votre expérience.

Comment pratiquer la pleine conscience

La pleine conscience peut faire partie de votre vie de différentes manières. Comme mentionné ci-dessus, le yoga et la méditation sont d'excellentes façons formelles de la pratiquer. Par exemple, vous pouvez trouver dans votre quartier des séances de yoga ou de méditation données par des professeurs expérimentés ou utiliser des balados, une vidéo ou une application (vous avez l'embarras du choix).

Il existe également de nombreuses façons informelles de cultiver la pleine conscience, comme en observant attentivement et avec curiosité ce que vous faites déjà. Voici quelques exemples de choses que vous faites que vous pourriez faire plus consciemment :

- **Promenade consciente :** Lorsque vous vous promenez ou que vous marchez d'un endroit à un autre, prêtez attention à chaque pas et à la manière dont vous ressentez le rythme de vos pas dans votre corps. Regardez votre environnement et essayez de remarquer des choses que vous ne verriez pas autrement. Plutôt que de penser à l'endroit que vous venez de quitter ou à votre destination, concentrez-vous sur la promenade elle-même.
- **Alimentation consciente :** Souvent, lorsque nous mangeons, nous sommes collés à nos téléphones intelligents, nous regardons la télévision ou nous sommes captivés par une conversation. Choisissez un repas par jour où vous mangerez consciemment. Le déjeuner est un bon choix pour beaucoup de gens. Lorsque vous mangez consciemment, mâchez lentement et portez une attention particulière aux saveurs et aux textures.
- **Respiration consciente :** Prenez quelques instants chaque jour pour pratiquer une respiration consciente. Concentrez-vous sur chaque respiration, sur les sensations dans votre nez et votre gorge, et sur la façon dont l'air entre et sort de vos poumons et de votre abdomen.
- **Déconnectez-vous :** Prenez une pause de votre téléphone et de votre ordinateur et faites quelque chose que vous appréciez, en toute conscience.

Lorsque la pleine conscience fera partie de votre vie, vous voudrez peut-être encourager ceux qui vous entourent à faire les choses plus consciemment aussi. Peut-être que votre famille peut avoir des soupers conscients un soir par semaine, ou vous et vos amis pouvez faire des promenades conscientes régulièrement. Peut-être pouvez-vous inventer de nouvelles façons d'être conscient. C'est ce qui est si incroyable avec la pleine conscience, elle peut s'appliquer à presque n'importe quoi!