La pleine conscience : Méditation

7 pratiques de pleine conscience en 7 minutes ou moins

L'importance de la pleine conscience

La pleine conscience se définit par une attention sans jugement portée au moment présent. Elle consiste à se mettre à l'écoute de ce qui se passe en ce moment, à la fois en soi et dans son environnement. Si la pleine conscience prend souvent la forme d'une **méditation ciblée,** il existe de nombreuses autres façons d'intégrer cet état de conscience dans les rythmes de votre vie quotidienne.

De plus en plus **d'études** démontrent que la pratique de la pleine conscience peut modifier les circuits d'activité de notre cerveau, ce qui nous permet de mieux faire face aux difficultés et au stress. En tant qu'éducateurs et membres du personnel scolaire, vous consacrez beaucoup de temps et d'énergie à soutenir les élèves et à répondre à leurs besoins ; il est donc essentiel de prioriser votre propre bien-être. En pratiquant la pleine conscience, vous pouvez améliorer votre résilience et réduire le risque d'épuisement professionnel. En prenant soin de votre propre bien-être, vous serez plus présent et plus attentif aux besoins des personnes que vous rencontrez, y compris vos élèves.

Cette ressource présente quelques suggestions pour intégrer des pratiques de pleine conscience courtes et simples dans votre vie quotidienne. Ces activités vous aideront à cultiver à la fois la compassion et la curiosité dans le cadre d'une approche holistique qui encourage le bien-être de soi.

Note: Stigma-Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.

La pleine conscience :Méditation

7 pratiques de pleine conscience en 7 minutes ou moins

La pleine conscience au quotidien

Le plus grand obstacle à une pratique régulière de la pleine conscience est peut-être le sentiment de manquer de temps. Mettre de côté une période de 30 ou même 15 minutes à ne rien faire va à l'encontre de notre monde, souvent frénétique et occupé. Cependant, des petits changements progressifs peuvent faire toute la différence. Les sept activités suivantes peuvent être complétées en sept minutes ou moins :

7 pratiques de pleine conscience en 7 minutes ou moins

1. Concentrez-vous sur votre respiration

Prendre quelques instants pour approfondir et prolonger sa respiration peut aider à contrer les effets du stress sur le corps et l'esprit tout en permettant de se ressourcer. Essayez d'inspirer par le nez en comptant jusqu'à sept, de faire une pause pendant l'inspiration en comptant jusqu'à quatre et d'expirer par la bouche en comptant jusqu'à huit. Répétez ce cycle quatre fois, ou jusqu'à ce que vous vous sentiez satisfait. Pour vous assurer que vous respirez **bien par votre diaphragme,** placez une main sur le haut de votre poitrine et l'autre sur votre ventre, afin de sentir les mouvements de votre corps. Vous pouvez faire cet exercice en position assise ou allongée, selon ce qui vous convient le mieux!

2. Connectez-vous à vos sens

Tout comme la respiration, nos sensations physiques peuvent servir à nous ancrer dans le moment présent, en particulier lorsque nos pensées et nos sentiments semblent accablants. Se concentrer **sur chacun des cinq sens à tour de rôle** peut être un excellent moyen de s'ancrer dans le moment présent.

Note: Stigma-Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.

La pleine conscience :Méditation

7 pratiques de pleine conscience en 7 minutes ou moins

- Concentrez votre attention sur cinq choses que vous pouvez voir, en prenant le temps d'examiner leur taille, leur forme et leur aspect en détail.
- Portez votre attention sur quatre choses que vous pouvez entendre, y compris éventuellement les bruits ambiants ou même les silences entre les sons.
- Notez trois objets que vous pouvez toucher, en prêtant attention à leur texture.
- Reconnaissez deux choses que vous pouvez sentir, qui peuvent être aussi subtiles que l'odeur de votre propre peau.
- Reconnaissez une chose que vous pouvez goûter, peut-être une sensation persistante dans votre bouche.

3. Visualiser un moment joyeux

Il est commun d'être porté à se concentrer sur nos expériences négatives et des événements pénibles. Pourtant, le **fait de se remémorer des souvenirs agréables** peut grandement contribuer à renforcer la résilience et la gratitude. Installez-vous confortablement (assis ou allongé, yeux ouverts ou fermés) et prenez le temps de vous souvenir d'un moment où vous vous êtes senti heureux et vivant. Visualisez ce moment en détail, en vous souvenant de ce qui vous entourait et en faisant appel à d'autres sensations pour une expérience complète. Restez avec votre souvenir, en le ressentant profondément. Lorsque vous revenez au moment présent, remarquez toute sensation persistante. Cette visualisation est un excellent exercice à essayer à l'heure du coucher : en réfléchissant à votre journée, pensez à quelque chose qui s'est bien passé ce jour-là et célébrez-le.

4. Une ambiance sonore relaxante

Passer du temps dans la nature a **un effet très réparateur sur notre corps et notre esprit.** Lorsqu'il n'est pas possible de sortir dehors, l'écoute d'une bande sonore naturelle peut être la meilleure solution. Essayez de diffuser un des sons suivants :de la pluie sur des feuilles, un feu de camp, une baleine à bosse ou des grillons du soir. Immergez-vous dans ces bandes sonores et remarquez ce que vous ressentez. Une autre variante de cet exercise consiste à jouer de la musique ou des paysages sonores relaxants dans le cadre d'une routine de fin de soirée.

Note: Stigma-Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.

La pleine conscience :Méditation

7 pratiques de pleine conscience en 7 minutes ou moins

5. Manger santé

L'acte de manger est une excellente occasion de ralentir et de faire appel à tous ses sens. Vous pouvez commencer par prendre de petites bouchées, bien mâcher et vous **concentrer sur les odeurs et les textures.** Bien qu'il puisse être très tentant de combiner les repas avec d'autres activités, essayez **d'éviter de faire plusieurs choses en même temps**. Vous pouvez aussi prendre un moment avant de déguster un repas pour apprécier la nourriture que l'on mange, sa provenance et ceux qui l'ont préparée. Il ne s'agit pas nécessairement d'une prière, mais plutôt d'un choix lié à des valeurs telles que la durabilité.

6. Exprimer sa gratitude

Le simple fait de dire merci ou d'écrire une note d'appréciation peut améliorer notre état de conscience et nous aider à éviter de prendre les choses comme acquises. Un excellent moyen de pratiquer cette forme de pleine conscience est d'écrire dans **un journal de gratitude.** Chque jour, essayez de dresser une liste de trois choses spécifiques pour lesquelles vous êtes reconnaissant et observez l'évolution de vos pensées au fil du temps. Pensez à noter non seulement les événements, les choses et les personnes, mais aussi vos propres les qualités. Bien que nous ayons tendance à penser que la gratitude est dirigée vers les autres, c'est un cadeau que vous pouvez vous faire à vous-même. Penser aux choses que vous aimez chez vous peut vous aider à développer une bonne estime de vous-même, ce qui vous permettra de mieux vous occuper des autres.

7. Affirmez-vous

Trop souvent, nous nous enfermons dans un discours négatif sur nous-mêmes. Pour remettre en question et surmonter ces croyances ltives , essayez de répéter des **déclarations positives (affirmations)** qui vous aident à reconnaître vos points forts et à changer votre perspective.

Note: Stigma-Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.

La pleine conscience :Méditation

7 pratiques de pleine conscience en 7 minutes ou moins

Ces répétitions mentales peuvent nous aider à reprogrammer nos circuits de pensée de manière à modifier nos comportements. Voici quelques exemples : "Je suis digne", "Il y a de la beauté dans chaque jour", "J'apprends tout le temps" ou "Je peux toujours recommencer". Gardez à l'esprit que les affirmations sont une pratique très personnelle : choisissez des phrases qui vous semblent crédibles et significatives.

Au fond, toutes ces pratiques de pleine conscience consistent à changer la façon dont vous percevez vos pensées et à vous reconnecter à votre corps. Comme toute nouvelle compétence, les pratiques de pleine conscience prennent du temps à développer. Soyez patient et compatissant avec vous-même, en reconnaissant que les grands changements doivent passer par de petits pas.

La pleine conscience :Méditation

7 pratiques de pleine conscience en 7 minutes ou moins

Ressources additionnelles

Il existe un nombre croissant d'applications fondées sur la science et conçues pour vous aider dans votre démarche de bien-être. Découvrez nos recommandations ci-dessous !

- **CALM** propose une multitude de ressources basées sur la pleine conscience pour les enseignants, y compris un guide complet **de soins de soi pour les enseignants** ainsi qu'un plan de 30 jours pour intégrer la **pleine conscience dans la classe.** Les enseignants bénéficient également d'une réduction de prix de 40 % sur **Calm Premium,** une application de bien-être mental qui propose des méditations guidées, des bandes sonores relaxantes, **,** un soutien au sommeil, des pratiques de gratitude, et bien plus encore, avec du nouveau contenu mis en ligne chaque semaine.

- **Smiling Mind** est une application gratuite conçue pour vous aider à intégrer de courtes périodes de méditation et d'exercices de pleine conscience dans votre vie quotidienne.

- **InsightTimer** est une autre application gratuite qui apporte une aide au sommeil, à l'anxiété et au stress.

Note: Stigma-Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.