

Qu'est ce que la méditation de pleine conscience ?

La Pleine Conscience est une expression désignant une attitude d'attention de présence et de conscience vigilante qui peut être interne (sensations, pensées, émotions, actions, motivations.....) ou extérieure (au monde environnemental, bruits, objets, évènements...).

L'appellation Pleine Conscience est la traduction française de Mindfulness en anglais, désignation de Jon Kabat-Zinn, pour distinguer l'état recherché dans une pratique laïque et thérapeutique d'une forme de méditation ayant à l'origine pour but la réduction du stress (MBSR) ou la prévention de rechutes dépressives (MBCT). Il est parfois jugé que le mot conscience est réducteur, ainsi en français, on parle aussi de "pleine présence", de "présence attentive". En France, la Pleine Conscience est connue entre autres par Christophe André, psychothérapeute, psychiatre et médecin écrivain.

Elle permet d'améliorer la conscience du moment, des sensations corporelles, des pensées et des émotions, d'améliorer l'acceptation des émotions négatives.

Comment se déroule une séance de Pleine Conscience ?

Elle se pratique en général assis sur une chaise ou coussin, au départ, la personne est accompagnée, guidée sur la respiration, les sensations corporelles ou body scan, puis des exercices simples de yoga.

Mais c'est également dans les actions du quotidien, qu'il faut pratiquer la pleine présence. C'est la répétition et la régularité de la pratique qui engendrent des changements.

Le but est de pouvoir pratiquer seul(e) sans être guidé(e).