

Le bien-être



« La pleine conscience consiste à intensifier sa présence à l’instant, à s’immobiliser pour s’en imprégner, au lieu de s’en échapper ou de vouloir le modifier, par l’acte ou la pensée. »

Issu de : André, Christophe. 2011. Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience. Editions de l'Iconoclaste.

Stratégie

J'expérimente la pleine conscience en m'imprégnant de la nature

Par cette technique, je vise à :

- Réaliser que j'ai besoin de prendre seulement quelques minutes par jour pour améliorer mon bien-être.
- Que ce temps d'arrêt, aussi petit soit-il, me permet de faire le vide et de me redonner un espace intérieur. Le contact avec la nature me permet de me recentrer, m'apaise par ses sons relaxants et m'imprègne de calme et de sérénité.

Ainsi, je prends conscience que la nature comporte toutes les manifestations pour me permettre de méditer simplement et de réduire mon niveau de stress.

Puisqu'il n'est pas toujours possible d'être en contact avec la nature, plusieurs balados et vidéos sont disponibles sur le Web pour vous permettre d'en profiter comme si vous y étiez.

Exercice

J'introduis ces exercices immersifs dans ma routine quotidienne

- Le matin, avant de partir au travail;
- Le midi, pendant ma pause;
- Le soir, en rentrant du travail.

Je n'ai pas accès à un espace de nature (ex. : je suis au travail)

- Je me trouve un lieu confortable, un espace où je peux me déposer et je choisis un moment où je ne serai pas dérangé (ex. : ma pause).
- Je m'installe confortablement avec mon téléphone intelligent et je visionne l'une de ces courtes méditations (cinq minutes chacune) :
 - [Méditation du coin de campagne avec ruisseau](#)
 - [Méditation du lac](#)
 - [Méditation de l'arbre](#)

J'ai accès à un espace de nature

- Lorsque j'ai l'occasion d'être au contact de la nature, je porte attention à la lumière, aux couleurs, aux sons, à la température qu'il fait. Je regarde, j'écoute les oies qui cacardent, le coucher du soleil, le vent dans les arbres, la pluie qui tombe dans les fenêtres... Soyez attentifs et laissez-vous imprégner!

Vous méritez bien cette petite pause de cinq minutes!

Pour aller plus loin :

Vous trouverez toutes les informations, références et vidéos vous permettant de vous guider pour chaque exercice sur : 5 exercices de mindfulness pour apprivoiser le stress ([Faculté de médecine, Université de Montréal, 31 mars 2020](#)).

Besoin d'aide?

La plupart d'entre vous arriverez à vous adapter à la situation, mais il demeure important de rester attentif à vos besoins. Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Certains pourraient ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir leurs tâches quotidiennes, à développer une crainte excessive de contagion ou même des pensées suicidaires.

Selon votre degré de stress, voici différentes ressources à votre disposition :

Je consulte des outils/repères qui peuvent m'aider	Je communique avec	J'appelle	Je communique avec mon PAE	Je cherche du soutien à l'extérieur de mon milieu de travail
Page Web « Prendre soin de soi »	<ul style="list-style-type: none">• Mon coordonnateur professionnel• Mon gestionnaire immédiat	 	<ul style="list-style-type: none">• 1 800 361-2433• travailsantevie.com	Communiquer avec l'Ordre des psychologues du Québec au 1800 561-1223 ou à l'adresse www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide