

# Intégrer la pleine conscience au quotidien

La pleine conscience, c'est porter son attention de façon intentionnelle, au moment présent, sans jugement et sans effort. La pleine conscience intègre aussi les notions de non-jugement, non-effort, confiance, patience, curiosité, d'acceptation et de lâcher prise.

## Pratiques informelles de la pleine conscience :

- **Manger avec les 5 sens** : observer et nommer les couleurs de notre assiette, identifier les arômes de notre plat, porter attention au son de certains aliments (ex. légume cru qu'on croque), porter attention à la texture dans notre bouche ainsi que le goût;
- **Se brosser les dents** : Odeur, couleur et goût du dentifrice, sensation de la brosse dans la bouche;
- **Faire la vaisselle** : Température de l'eau, odeur du savon, son de la vaisselle/eau;
- **Conduire sa voiture** : Nommer ce qu'on voit, sensation des mains sur le volant, température du banc chauffant;
- **Marcher** : Nommer ce qu'on voit, nommer les odeurs et les sons, porter attention à la sensation de nos pieds à chaque pas.

## Pratiques informelles au travail :

- **Diminuer les interruptions** (enlever les notifications Teams ou courriel à certains moments);
- **Se ramener à notre soin prodigué à l'usager via les 5 sens;**
- **Écouter l'autre pour comprendre et non pour répondre;**
- **Porter attention à nos pieds lors de déplacements entre les chambres de patients;**
- **Prendre 1 minute pour respirer/se recentrer entre 2 soins ou 2 usagers.**

## Exercice du STOP :

- **S'arrêter** –Je fais une pause de ce que je suis en train de faire;
- **Trouver son souffle** ---Je prends 3 longues et profondes respirations conscientes;
- **Observer ce qui se passe** ---J'observe sans juger ce qui se passe en moi (physique, pensées et émotions);
- **Procéder** ---Je détermine mon action et je reprends mes activités.

### **Pratique formelle de la pleine conscience :**

- Méditation guidée ou non, marche afghane, scan corporel;
- Séance d'une durée déterminée placée à l'agenda;
- Posture qui permet de demeurer éveillé durant la pratique;
- Se ramener à son ancrage (souffle, sensation mains sur les cuisses, etc.) pour gérer les pensées;
- Trouver sa zone de tolérance lors de la pratique.

### **Ressources pour la pratique formelle**

- **Applications gratuites et/ou avec achats intégrés :**
  - Petit Bambou [Petit Bambou.com](http://PetitBambou.com);
  - Prezens [Prezens.app](http://Prezens.app);
  - Calm [Trouvez votre calme](http://Trouvez votre calme);
  - Insight Timer [insight timer - français canada](http://insight timer - français canada).
- **Méditations guidées en ligne :**
  - Nicole Bordeleau [Nicole Bordeleau.com/mes-meditations](http://NicoleBordeleau.com/mes-meditations);
  - 40 méditations de 3 minutes avec Christophe André [Trois minutes à méditer](http://Trois minutes à méditer);
  - Université Laval [Viens méditer - Mon équilibre UL](http://Viens méditer - Mon équilibre UL);
  - Isabelle Soucy, psychologue - [Calmé au cœur du chaos](http://Calme au cœur du chaos);
  - Mindful Attitude [Mindfulattitude-méditations guidées](http://Mindfulattitude-méditations guidées).

### **Quelle(s) stratégie(s) je prévois intégrer?**

- Pratique informelle : \_\_\_\_\_
- Pratique formelle : \_\_\_\_\_

**Identifier mon PPPP (plus petit pas possible)** et le décrire le plus précis possible (fréquence, durée, moment de la journée, type de pratique, etc.).

---

---



« Chaque matin nous sommes nés de nouveau. Ce que nous faisons aujourd'hui est ce qui compte le plus. »  
Bouddha