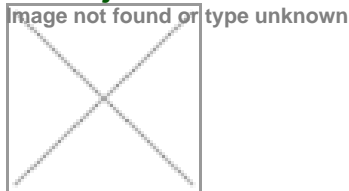


## La Pleine Conscience

Je mange....mais je parle en même temps!  
Je parle... mais je mange en même temps!  
Je marche... mais je pense en même temps!  
Je travaille... mais je rêve en même temps!

**Où suis-je donc?**



*Un jour à la fois, une heure à la fois, une chose à la fois, une respiration à la fois...*

***Attention, diligence, vigilance...***

**La Pleine Conscience (Mindfulness)** est la capacité de vivre chaque moment de la journée dans l'Instant Présent, alerte, attentif, réveillé et éveillé.

Très souvent perdus et dispersés dans les regrets du passé et les spéculations du futur, nous oublions de vivre dans l'Ici et le Maintenant, alors que c'est justement *là* que cela se passe.

**VIVRE SA VIE EN PLEINE CONSCIENCE**, c'est:

- prendre le temps de *s'arrêter*, où que nous soyions
- être attentifs
- s'éveiller à la véritable nature des choses
- comprendre le pourquoi et le comment des choses de notre quotidien (grandes et petites!)

## **S'ARRÊTER =**

- s'arrêter à l'action présente, quelle qu'elle soit, en s'y investissant pleinement
- arrêter le tourbillon de pensées qui nous emporte dans une course folle et effrénée
- voir et savoir que nous voyons
- entendre et savoir que nous entendons
- goûter et savoir que nous goûtons
- toucher et savoir que nous touchons
- sentir et savoir que nous sentons
- parler et savoir ce que nous disons
- penser et savoir que nous pensons

De nombreux travaux et recherches scientifiques démontrent aujourd'hui que la méditation de Pleine Conscience est un **outil de thérapie reconnu et recommandé** pour réduire le stress et prévenir les rechutes dépressives.

---

### **PRÉSENCE DE LA PLEINE CONSCIENCE - OUTIL DE THÉRAPIE**

- Se calmer (respiration, coeur, corps)
- Être présent à ... l'Instant Présent (loin des regrets du passé et des soucis du futur)
- Être présent à soi: respiration, corps, sensations, émotions, pensées
- Être présent à ce qui nous entoure: s'ouvrir à soi ET aux autres
- Observer: développer le regard profond sur les choses telles qu'elles sont
- Comprendre
- Développer une meilleure capacité de concentration et de créativité
- Se transformer en utilisant de bons outils pour bien gérer notre quotidien
- Transmettre ces outils à notre tour pour le bien-être de l'Autre

### **ABSENCE DE LA PLEINE CONSCIENCE**

- Négligence
- Distraction
- Inconfort
- Indifférence
- Insatisfaction perpétuelle
- Marasme
- Stress
- Anxiété
- Angoisse
- Découragement
- Désespoir
- Confusion
- Burn-out
- Dépression
- Solitude

**MPC & IPCAM, CP 55034 CP Centre Maisonneuve, Montréal, QC, H1W 0A1**  
514-272-2832 - [info@mpcmontreal.org](mailto:info@mpcmontreal.org)

---

**URL source:** <http://mpcmontreal.org/?q=fr/node/415>