

# La pleine conscience, c'est quoi ?

La pleine conscience, c'est faire attention à soi et à ce qui nous entoure. Tu penses que c'est facile ? Essaie donc...

Est-ce vraiment nécessaire de s'entraîner à faire attention à soi et à ce qui nous entoure ? Après tout, c'est juste de l'air ! Pour certains, c'est peut-être facile – mais pour d'autres, c'est un peu plus difficile qu'il n'y paraît. Tu ne le réalises sans doute pas, mais la plupart de nos journées se déroulent en pilote automatique, on travaille, on se détend, on bavarde sans même faire attention à ce qu'on fait.

Par exemple, ne t'est-il jamais arrivé de lire une page de livre et de te rendre compte une fois arrivée à la fin que tu n'as rien enregistré de ce que tu as lu ? Ou de dire quelque chose à quelqu'un, que tu as ensuite immédiatement regretté ?

Ces choses-là arrivent à tout le monde – ça fait partie de la vie. Mais la pleine conscience peut nous aider à faire plus attention, de façon à ne pas commettre de maladresse vis-à-vis de nos amis et à ne pas passer à côté d'informations importantes. Quand on y pense, la capacité à faire attention est probablement l'une des qualités les plus importantes de l'être humain.

Voilà pourquoi beaucoup d'articles et d'activités proposés dans *Miss respire* vont tenter de te faire prendre conscience de ta respiration, de tes sentiments, de tes pensées et peut-être des sensations que tu ressens dans ton corps. Cela pourra parfois te sembler un peu absurde, au début, de te concentrer sur ta respiration, mais en réalité c'est très important – tu exerces ainsi ton aptitude à faire attention, qui est cruciale. Et plus tu le feras, plus cela deviendra facile.

## SOIS CURIEUSE

La pleine conscience, c'est donc "faire attention", mais de façon particulière. Quand on est attentif, on est aussi curieux : au lieu de se dire qu'on sait exactement ce qui va se passer, on reste ouvert à ce qui pourrait se passer, au fait que les choses vont peut-être être complètement différentes de ce à quoi on s'attend.

T'est-il jamais arrivé de bavarder avec une amie et de te dire à un moment que tu savais exactement comment elle allait réagir ? Eh bien, peut-être bien que ce jour-là tu n'as pas fait très attention à ce qu'elle a dit tellement tu étais sûre de la tournure qu'allait prendre la conversation.

Il est possible que tu aies eu raison, que ton amie ait dit exactement ce à quoi tu t'attendais. Ou que tu aies eu

tort... et que tu sois passée à côté d'un moment important de votre échange.

Il y a énormément de belles choses à vivre quand on est attentif et curieux – des couchers de soleil magnifiques, des discussions passionnantes, des desserts à tomber, des musiques sublimes, et j'en passe. Rappelle-toi aussi d'une chose : des chercheurs ont découvert qu'on est plus heureux quand on fait attention à ce qu'on fait, quelle que soit cette chose, plaisante ou non.

La pleine conscience ne nous encourage donc pas seulement à faire attention, à nous et à ce qui nous entoure, elle nous aide aussi à mieux profiter de la vie.



Être dans le moment présent : peux-tu finir la page de ton livre sans laisser vagabonder ton esprit ?